



健康づくりのお手伝い

いりふねの献立



1 土 478 kcal 塩分 4.4g	サケのきのこあんかけ いんげんのきんぴら	もちサクポト 若竹煮 揚げシューマイの甘辛ソース和え	新 鮮 な 食 材 を 使 用 し て い ま す が な る べ く 午 後 1 時 頃 ま で に お 召 し 上 が り 下 さい	16 日		
2 日				17 月 399 kcal 塩分 3.4g	ハンバーグ デミソースかけ スパソテー	わかめと蒸し鶏のサラダ ごぼうとれんこんのきんぴら 小松菜のしそひじき和え
3 月 485 kcal 塩分 2.9g	牛肉の焼き肉風炒め アジフライ	ごまだれ冷やしうどん ひじき入りポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え ウインナー		18 火 423 kcal 塩分 4g	フライ2種盛り	炊き合わせ ひじきと大豆の煮物 マカロニサラダ
4 火 557 kcal 塩分 3.1g	鶏肉のトマト煮込み 棒餃子	照焼ミートボール かぼちゃ天のおろしがけ 青菜の柚子みそ和え キャベツのドレッシング和え		19 水 365 kcal 塩分 3.4g	鶏の唐揚げ ミニ目玉焼き風オムレツ	キャベツ焼き 牛肉とピーマンの味噌炒め 切干大根とわかめのナムル
5 水 493 kcal 塩分 2.8g	白身魚の天ぷら 南蛮あんかけ 野菜春巻き	枝豆入り玉子焼き ソース焼きそば キャベツのナムル ほうれん草ときのこのバターソテー		20 木 439 kcal 塩分 4.6g	豚肉のネギ塩いため ハムの磯辺揚げ	サバの塩焼き 茄子としらたきの煮物 小松菜ときのこのお浸し ビーフンのソテー
6 木 405 kcal 塩分 3g	豆腐ハンバーグ ポン酢添え 夏野菜カレーコロッケ	豚肉のピリ辛生姜炒め 枝豆がんもの煮物 春雨サラダ		21 金 419 kcal 塩分 3.6g	チキンカツ トマトソースかけ オムレツ	ロールキャベツのコンソメ煮 ミニハンバーグ (照り焼き味) 春雨サラダ インゲンのソテー
7 金 475 kcal 塩分 4.8g	味噌だれ揚げ餃子 ハムステーキ	ミニ目玉焼き風オムレツ ひじきとれんこんの煮物 青菜とわかめの中華和え フェトチーネ		22 土 451 kcal 塩分 3.4g	白身魚のチリソース 揚げギョーザ	塩焼きそば 切干の煮付け ピリ辛もやしと木耳の和え物
8 土 514 kcal 塩分 2.1g	さごしの唐揚げ タルタルサラダフライ	ミニハンバーグ デミソースかけ 茄子の鶏みそがけ 切干大根の梅しそ和え マカロニソテー		23 日		
9 日				24 月 952 kcal 塩分 2.2g	大きい豚カツ ウインナー	ミートスパゲティ 鶏団子とほうれん草の田楽 ポテトサラダ
山の日 10 月				25 火 423 kcal 塩分 3.5g	牛肉のスタミナ炒め 竹輪の黒ゴマ入り天ぷら	がんもの煮物 海鮮イカ団子 インゲンのドレッシング和え マカロニペペロンチーノ
11 火 411 kcal 塩分 3.9g	白身フライ オムレツ	揚げ出し豆腐 いかとブロッコリーのガーリックソテー 茄子とピーマンのみそ和え		26 水 387 kcal 塩分 4.1g	アジフライ タルタルソース チーズインハンバーグ	ぶっかけうどん 若竹煮 きくらげとブロッコリーの梅和え
12 水 506 kcal 塩分 5.1g	ハンバーグ カレーソースかけ 春巻き	生姜天の天ぷら つきこんの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 玉子ポテトサラダ		27 木 691 kcal 塩分 4.7g	ガリバタ鶏 生姜天の天ぷら	サーモンマヨカツ だしまき 刻み揚げとこんにゃくの炒り煮 しらたき明太和え
13 木				28 金 410 kcal 塩分 5.1g	桜エビとインゲンのかき揚げ マーボー茄子	海鮮チヂミ 大根とかぼちゃの煮物 キャベツとカニカマの塩こぶ和え スナップピースとコーンのソテー
14 金				29 土 358 kcal 塩分 3.1g	ササミフライの生姜餡かけ 焼きシューマイ	豚肉のピリ辛中華炒め オムレツ明太ソースかけ チンゲン菜の胡麻和え
15 土				30 日		
				31 月 488 kcal 塩分 3.5g	北海道コロッケ スタミナバーグ	春巻き きのこことツナの和風炒め 大根なます インゲンのソテー

◆ライスのカロリーはご飯240g(約380Kcal)は含んでおりません
◆個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません
◆容器にはお箸や紙コップなどをお入れにならないようお願いいたします
◆容器は電子レンジ対応ではございませんが使用する場合は『500wで約1分』を目安に温めてください
◆仕入の都合上メニューと異なる場合はご了承下さい

お問合せ先

■高砂事業所
高砂市高砂町横町1033
079-443-5500

■加古川事業所
加古川市平岡町新在家921-1
079-426-6336



創業101年。仕出し、幕の内、立食パーティーのお問合せは…
株式会社 入船 <http://irifunet.jp/>