

9月 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

1 火 412 kcal 塩分 3.7g	肉じゃが 生姜天ぷら	ハムステーキ 竹輪の煮物 マカロニサラダ ほうれん草のバターソテー	新鮮な食材を使用しています 敬老の日 秋分の日	16 水 420 kcal 塩分 2.9g	天ぷら盛り合わせ	キャベツと豚のカレー炒め 大根の田楽 小松菜の辛し和え
2 水 460 kcal 塩分 3.3g	ごろごろエビカツ 照り焼き団子	塩焼きそば わけぎのぬた和え いんげんの胡麻和え がんもの煮物		17 木 455 kcal 塩分 4.1g	ブラックカレーコロッケ キャベツ焼き	炊き合わせ ミートボール 厚揚げの生姜醤油
3 木 459 kcal 塩分 5.9g	鶏のゆかり天ぷら ブロッコリーとカリフラワーのカレー炒め	サバの塩焼き 青菜の玉子とじ 大根とわかめの酢の物 金平れんこん		18 金 315 kcal 塩分 4.1g	ハッシュドビーフ きのこのかき揚げ	チヂミ 切干大根の煮物 人参しりしり 青菜のソテー
4 金 378 kcal 塩分 2.5g	ハンバーグ デミソースがけ ゆで卵	さんまの大葉梅肉フライ ポテトサラダ バジル風味 椎茸ときくらげの甘辛煮 野菜炒め		19 土 401 kcal 塩分 3.9g	豆腐ハンバーグ おろしソース れんこんの甘辛炒め	チキンカツ じゃがいものカレー煮 ツナとキャベツのさっぱりサラダ ほうれん草のゆかり和え
5 土 365 kcal 塩分 4.4g	アジフライ 豆腐チャンプルー	揚げギョーザの甘辛和え 南瓜の煮物 切干大根のさっぱり和え しらたきの明太炒め		20 日		
6 日				21 月		
7 月 318 kcal 塩分 4.4g	サワラの南蛮漬け風 キャベツ焼き	目玉焼き風オムレツ ビーフン炒め 小松菜の生姜和え いんげんとツナの和え物		22 火		
8 火 480 kcal 塩分 3.2g	大きなメンチカツ オムレツケチャップ添え	焼うどん 厚揚げのきのご飯 ブロッコリーの梅肉和え		23 水 312 kcal 塩分 3.2g	鮭の照り焼き たけのこの天ぷら	鶏団子の和風煮 いんげんのおかか和え れんこんの梅しそ和え 蒸しシュウマイ
9 水 394 kcal 塩分 4.3g	サケの塩焼き ちくわの磯辺揚げ	ポトフ 五目きんぴら もやしのナムル		24 木 451 kcal 塩分 4.2g	回鍋肉 海老風味天ぷら	サバの塩焼き しらたきの明太和え 若竹煮 揚げ餃子
10 木 459 kcal 塩分 3.6g	牛肉の柳川風 春巻き	茄子肉詰めフライ フェトチーネ サケフレーク添え ひじきの煮物 キャベツの和風炒め		25 金 324 kcal 塩分 3.2g	てりたまハンバーグ	きのこの和風スパゲティ 塩レモン香るササミフライ ほうれん草の和え物
11 金 406 kcal 塩分 5.4g	エビチリ 蒸しシュウマイ	青椒肉絲風 かに玉 キャベツのナムル		26 土 393 kcal 塩分 3.7g	筑前煮	ハムの磯辺天 天板焼き もやしのナムル 切干大根の酢の物
12 土 366 kcal 塩分 3.2g	鶏肉の香草焼き 桜エビのかき揚げ	炊き合わせ 中華春雨サラダ ほうれん草の胡麻和え ウインナー		27 日		
13 日				28 月 472 kcal 塩分 2.5g	白身フライ トマトソースがけ	豚肉と木耳の中華炒め 野菜揚げと白菜の煮物 ブロッコリーのフレンチサラダ
14 月 438 kcal 塩分 3.2g	白身フライ ミニハンバーグ	豚肉の焼き肉風炒め がんもと青菜の煮物 南瓜のフレンチドレッシング和え		29 火 355 kcal 塩分 3.2g	アジの竜田揚げ おろしポン酢がけ 野菜コロッケ	ブルコギ風炒め 南瓜のそぼろあん 海藻サラダ
15 火 389 kcal 塩分 3.8g	大きなからあげ 天板焼き	ナポリタン 肉団子の中華煮 れんこんと青菜の梅和え		30 水 425 kcal 塩分 4.4g	チキンソテー みそデミソースがけ 生姜天ぷら	揚げ焼売 ひじきの煮物 いんげんの明太和え ビーフン炒め

◆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

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/>

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