



健康づくりのお手伝い いりふねの献立



1 日			新鮮な食材を使用しています	16 月 498 kcal 塩分 5.7g	ハンバーグ デミソースかけ オムレツ	コロッケ ポークビーンズ コールスローサラダ ブロッコリーとカリフラワーのおかか和え
2 月 510 kcal 塩分 4.7g	サワラの南蛮漬け オムレツ 明太ソースかけ	バターチキンカレーフライ 豚肉とチンゲン菜のオイスター 茄子の揚げびたし ポテトサラダ		17 火 485 kcal 塩分 5.3g	鶏肉のちゃんちゃん焼き風 ちくわの磯辺揚げ	ほうれん草のソテー 大根のカニ風味あんかけ 金平ごぼう 揚げ餃子
文化の日 3 火				18 水 436 kcal 塩分 4.6g	豚じゃが ハムカツ	エビチリ 鶏みそキャベツ マカロニサラダ ビーフン炒め
4 水 419 kcal 塩分 3.9g	回鍋肉 チリ春巻き	海鮮塩焼きそば フライドスイートポテト ほうれん草の青じそクリーム 椎茸と木耳の佃煮		19 木 381 kcal 塩分 4.1g	タラの紅生姜揚げ <small>じゃがいもとベーコンのカレー金平</small>	豚肉の塩だれ炒め イカと里芋の煮付 インゲンの胡麻和え
5 木 374 kcal 塩分 3.7g	カニ風味グラタンフライ 焼き鳥	トマトパスタ 小松菜の辛し和え カラフルマリネ 竹輪の煮物		20 金 391 kcal 塩分 5.8g	酢豚 春巻き	小松菜と卵の中華炒め もやしのナムル 焼売
6 金 469 kcal 塩分 4g	ヤンニョムチキン 天板焼き	クリームシチュー 茄子と南瓜の煮物 いんげんの明太和え		21 土 449 kcal 塩分 4.7g	牛肉の山椒焼き チヂミ	トマトソースパスタ 白菜の塩昆布和え 高野豆腐の玉子とじ 海鮮イカ団子
7 土 470 kcal 塩分 5.3g	ハンバーグカレーソースかけ いかの磯辺天ぷら	根菜とがんもの煮物 ピリ辛もやし キャベツの塩昆布和え だしまき		22 日		
8 日				勤労感謝の日 23 月		
9 月 440 kcal 塩分 4.3g	とり天とぎせい豆腐の甘酢あんかけ しろ菜のおひたし	さつまいもコロッケ ビーフン炒め れんこんとブロッコリーの味噌マヨ和え しろ菜のおひたし	午後1時頃までにお召し上がり下さい	24 火 444 kcal 塩分 6.4g	すき焼き風コロッケ 甘酢団子	豆腐チャンプルー きのこザンザイの和え物 ブロッコリーのガーリックソテー ウインナー
10 火 423 kcal 塩分 4.9g	サバの甘辛煮 ハムの天ぷら	キャベツ焼き コーン入りしんじょう揚げ キャベツのマリネ たらこスパゲティ		25 水 446 kcal 塩分 4.3g	八宝菜 棒餃子	ベーコンクランチカツ アスパラのペペロンチーノ風ソテー 分葱のぬた和え
11 水 385 kcal 塩分 5.1g	きのこの炊き込みご飯 国産キャベツのメンチカツ オムレツオーロラソースかけ	季節のがんもの煮物 フェトチーネ 切干大根のナムル		26 木 428 kcal 塩分 5.6g	ハンバーグ きのこあんかけ 揚げかぼちゃ	しらたきチャブチエ 酢れんこん 切干大根の煮物 焼売のチリソース和え
12 木 410 kcal 塩分 3.5g	牛すき焼き	エビフライ 焼きそば 大根なます ブロッコリーの梅マヨサラダ		27 金 369 kcal 塩分 6.8g	白身フライ コチュマヨソース オムレツ	ハムの天ぷら かぼちゃと椎茸の煮物 白菜の塩昆布和え いんげんの青じそクリーム和え
13 金 384 kcal 塩分 5g	鮭の塩こうじ焼き きのこのかき揚げ	焼肉風炒め こんにゃくの炒り煮 青菜のソテー 生姜天の煮物		28 土 394 kcal 塩分 3g	チキンのトマトソースかけ 春巻き	オイスター焼きそば ひじきとほうれん草のごまマヨサラダ ピーマンのおかか炒め
14 土 559 kcal 塩分 4.5g	鶏の香草焼き 春巻き	照り焼き団子 シーザーサラダ からし菜の胡麻和え れんこんの梅しそ和え		29 日		
15 日				30 月 510 kcal 塩分 4.5g	卵ソース入りすき焼き風包み揚げ 鶏肉の香味焼き	ミートスパゲティ 炊き合わせ 小松菜の胡麻和え

◆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