



健康づくりのお手伝い

いりふねの献立



1 火 495 kcal 塩分 3.6g	豚の焼き肉風炒め コーンクリーム春巻き	エビチリマヨ 大根の味噌田楽 キャベツとわかめのナムル ビーフン炒め	新鮮な食材を使用しています すがなるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 水 614 kcal 塩分 1.9g	白身魚のカレー天ぷら チキンカツのトマトソースかけ	厚揚げのブルコギのタレ炒め 茄子の甘辛煮 小松菜のおかか和え 蒸しシュウマイ
2 水 489 kcal 塩分 4.5g	鶏ごぼうの炊き込みご飯 カルビ風フライ ハムの天ぷら	肉団子の玉子とじ ひじき煮 しろ菜の胡麻和え		17 木 462 kcal 塩分 3.5g	ハンバーグ 生姜天ぷら	鮭のクリームマカロニ ジャーマンポテト ほうれん草の胡麻和え
3 木 413 kcal 塩分 4.2g	豚天の甘酢あんかけ 揚げ焼売	チンゲン菜とコーンのオイマヨ炒め 白菜の煮びたし 切干大根の中華サラダ 生姜天の煮もの		18 金 679 kcal 塩分 3.5g	白身フライの特製タルタルかけ ちくわのごま揚げ	牛肉とメンマの生姜煮 炊き合わせ ｽｯｹﾞｰﾗﾀﾞ
4 金 465 kcal 塩分 3.7g	焼き鳥 磯辺風かき揚げ	味噌焼うどん 根菜煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え		19 土 455 kcal 塩分 2.1g	鶏肉とさつまいもの甘酢炒め 天板焼き	ロールキャベツのコンソメ煮 バターコーン インゲンの明太和え ウインナー
5 土 363 kcal 塩分 3.4g	ロールキャベツのトマト煮 白身魚フライ	ミニハンバーグ だしまき 白菜のポン酢サラダ ポテトサラダ		20 日	「おまかせメニュー」	
6 日				21 月 523 kcal 塩分 3.9g	チーズたっぷりチキンカツ 肉団子の黒酢あんかけ	麻婆春雨 イカにもたご焼き風 れんこんの梅しそ和え ナムル
7 月 517 kcal 塩分 3.8g	ブリのねぎ塩だれ焼き 野菜コロッケ	ソース焼きそば 南瓜サラダ にんじんしりしり 海鮮イカ団子		22 火 360 kcal 塩分 3.8g	姫路風おでん	あんこうのチリソースかけ 無限ピーマン マカロニサラダ ビーフン炒め
8 火 431 kcal 塩分 3.2g	牛肉のしぐれ煮 れんこん天	ひとくちさんま大葉梅肉フライ 分葱のゆずみそ和え 大学芋 小松菜の生姜和え		23 水 422 kcal 塩分 3.9g	サバのカレー揚げ 蒸しシュウマイ	包まないとん平焼き 切干大根の煮物 青菜とツナの梅肉和え
9 水 436 kcal 塩分 3.6g	鶏肉のコチュポン炒め 炭火焼つくね串	ビーフン炒め ピーマンとツナの炒め物 海鮮チヂミ 明太ポテトサラダ		24 木 570 kcal 塩分 2.6g	ハンバーグのデミソースかけ からあげ	オムレツ明太ソース キャベツのフレンチサラダ 人参しりしり ほうれん草のソテー
10 木 406 kcal 塩分 3.1g	八宝菜 うずら串フライ	棒棒鶏 ごぼうの甘辛揚げ もずくと春雨のサラダ 蒸しシュウマイ		25 金 368 kcal 塩分 3.3g	牛丼風煮 おろしのせ ささみチーズフライ	照焼ミートボール 炊き合わせ こんにやくのピリ辛煮 ビーフン炒め
11 金 382 kcal 塩分 4.8g	マスの香草焼き 春菊入りかき揚げ	ベーコンとブロッコリーのペンネ れんこんとキャベツのパペロンチーノ 白菜の青じそドレッシング和え じゃがいものり塩和え		26 土 368 kcal 塩分 2.4g	白身天の南蛮あんかけ カニクリームコロッケ	焼肉風炒め ごぼうとこんにやくの味噌煮 もやしとわかめのナムル
12 土 408 kcal 塩分 3.5g	ハンバーグのカレーソースかけ	キャベツ焼き ほうれん草とちくわの辛子マヨ和え カリフラワーの梅和え ブロッコリーとコーンのソテー		27 日	「おまかせメニュー」	
13 日				28 月 607 kcal 塩分 3.2g	ますのきのこあんかけ ハムの磯辺天ぷら	ミニハンバーグ 照り焼き味 小松菜の玉子とじ 枝豆と塩昆布のポテトサラダ マカロニのソテー
14 月 587 kcal 塩分 1.9g	肉団子の黒酢あんかけ ハムステーキ	イカフライ フェットチーネ キャベツの塩昆布和え にら玉		29 火 447 kcal 塩分 3g	かつとじ 棒餃子	チンゲン菜とツナのピリ辛炒め 茄子の煮びたし いんげんの和え物 生姜天の煮物
15 火 389 kcal 塩分 3.9g	白身チーズ青のりフライ オムレツ	ポトフ 切干大根の煮物 里芋のそぼろあんかけ		30 水 460 kcal 塩分 2.8g	鶏と大根の煮物 春巻き	天板焼き しらたきの明太和え 白菜の柚子みそ和え きんぴらごぼう
			31 木 426 kcal 塩分 4g	フライ2種盛り マカロニのトマトバジルソテー	すき焼き風うどん 若竹煮 れんこんのごまマヨ和え	

◆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



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/>