



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立



1 金			新鮮な食材を使用しています	16 土 521 kcal 塩分 4.4 g	サバの味噌煮 ハムの天ぷら	焼き肉風炒め ジャガイモとブロッコリーの塩昆布和え ひじきの煮物
2 土			な	17 日		
3 日			る	18 月 312 kcal 塩分 3.2 g	明太ハムマヨクノーデルの明太ソースがけ 牛肉の甘辛煮	しらたきときのこのペペロンチーノ 照り焼き団子 ほうれん草の卵和え
4 月 382 kcal 塩分 3.3 g	柳川風煮 生姜天の天ぷら	イワシ大葉梅肉フライ 肉団子のトマトソースがけ 青菜の塩昆布和え	す	19 火 389 kcal 塩分 3.3 g	アジフライとオムレツのチリマヨソースがけ 春巻き	蒸し鶏の中華和え 蒸しシュウマイ タケノコの土佐煮
5 火 500 kcal 塩分 4.6 g	メンチカツ ごま入りソース付き オムレツ	餃子ときのこのポン酢がけ ひじきと枝豆のマヨサラダ ごろごろ根菜きんぴら	が	20 水 361 kcal 塩分 2.8 g	柚子胡椒香るチキンカツの甘酢あんかけ 天板焼き	ウインナー つきこんの甘辛煮 水菜と大根の梅サラダ ピリ辛坦々うどん
6 水 416 kcal 塩分 2.8 g	豚肉の照りマヨ炒め ハムステーキ	揚げ出し豆腐 ほうれん草のバターソテー 白菜のツナ和え のり塩ポテト	な	21 木 367 kcal 塩分 2.6 g	青椒肉絲 棒餃子	鶏肉のがーリックパッパー-焼 コンソメのり塩ポテト 厚揚げのカニカマあんかけ ピリ辛もやし
7 木 520 kcal 塩分 2.5 g	ぶりの唐揚げ 甘辛ソースがけ ミニハンバーグ	豚とれんこんの甘辛煮 緑野菜の胡麻和え マカロニサラダ	る	22 金 489 kcal 塩分 2.7 g	ブリの竜田揚げ 柚子大根おろし添え れんこんの磯辺天ぷら	豚肉とナスの生姜焼き炒め 紫キャベツの和え物 ごぼうサラダ 一口がんも
8 金 540 kcal 塩分 4.3 g	からあげ スパニッシュオムレツ	タケノコと牛肉の高菜炒め しらたきの明太和え さつま揚げと小松菜の煮物 揚げ餃子	べ	23 土 461 kcal 塩分 3 g	ハッシュドポーク ゆで卵	メンチカツ 小松菜の辛子和え ポテトサラダ
9 土 409 kcal 塩分 2.5 g	豚肉の味噌漬け焼き 桜エビといんげんのかき揚げ	チャブチエ ピーマンの卵炒め 里芋ときのこのガリバタ炒め	く	24 日		
10 日			午	25 月 361 kcal 塩分 4.3 g	豚肉のペッパー炒め さつま揚げの青のり揚げ	鶏団子の中華煮 玉子焼き れんこんの塩昆布和え わかめの中華サラダ
11 月 成人の日			後	26 火 437 kcal 塩分 3.9 g	マグロカツとれんこんステーキの甘酢あん	じゃがいもとしんじょのそぼろ餡 ブロッコリーのおかか昆布 青菜のきつね和え
12 火 502 kcal 塩分 1.7 g	タンダリーチキン さつま芋の天ぷら	揚げサバのねぎ塩だれかけ 粒マスタード入りポテトサラダ ほうれん草のおかか和え フェットチーネ	1	27 水 442 kcal 塩分 3.3 g	二層の照り焼きコロケ 蒸しシュウマイのみそだれ添え	サバの塩焼き チンゲン菜の中華炒め 切干大根と春雨のフレンチサラダ きんぴらごぼう
13 水 487 kcal 塩分 3.7 g	わかめごはん 白身フライの麻婆ソースかけ	塩肉じゃが ミートボールの黒酢あんかけ ブロッコリーのかにかまあんかけ おかず生姜	時	28 木 520 kcal 塩分 3.8 g	あじの梅ごろも天 春巻き	ツナじゃが ひじきと大豆の煮物 バジルポテトサラダ
14 木 570 kcal 塩分 2.8 g	味噌カツ 三種の根菜天	チリコンカン 切干大根のサラダ イカフライ がんもの煮物	頃	29 金 433 kcal 塩分 2.4 g	豚肉と豆腐のみそ炒め イカフライ	ミートスパゲティ コーンバター 南瓜の煮物 ウインナー
15 金 386 kcal 塩分 2.1 g	豚肉と大根の照り焼き炒め ゆで卵	あじの南蛮漬け 椎茸と木耳の甘辛煮 いんげんの胡麻和え 花がんも	ま	30 土 352 kcal 塩分 2.7 g	鶏肉の照り焼き 餃子のチリソース和え	白身フライ ピーマンと竹輪のきんぴら 白菜と桜エビの煮物 しらたきの明太和え
			で	31 日		

◆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

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/>

■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