

2月 健康づくりのお手伝い いりふねの献立

|                             |                          |  |               |                             |                                  |   |
|-----------------------------|--------------------------|--|---------------|-----------------------------|----------------------------------|---|
| 1 月<br>389 kcal<br>塩分 3.8g  | ハムポテトサラダフライ<br>ミニハンバーグ   | 大根ポトフ<br>金平ごぼう<br>れんこんと梅が-サイの和え物<br>一口がんも                        | 新鮮な食材を使用しています | 16 火<br>470 kcal<br>塩分 3.3g | チーズ入りラビオリとささみフライの甘辛ソースがけ         | ロールキャベツのトマト煮<br>小松菜の辛子和え<br>玉ねぎとピーマンのマリネ<br>ウインナー |
| 2 火<br>587 kcal<br>塩分 3.5g  | いわしフィーレフライ<br>鶏の唐揚げ      | 焼き肉風炒め<br>こんにゃくの甘辛煮<br>切干大根とベーコンのマヨサラダ                           | な             | 17 水<br>531 kcal<br>塩分 3.1g | マヨハンバーグ<br>ハムの天ぷら                | 野菜コロッケ<br>ひじきの煮物<br>キャベツのフレンチドレッシング和え<br>しる菜のごま和え |
| 3 水<br>478 kcal<br>塩分 3.1g  | 豚肉とじゃが芋のごまドレ炒め<br>蒸し焼売   | 味噌チキンステーキの天ぷら<br>わかめと春雨の酢の物<br>キャベツのおかか和え                        | す             | 18 木<br>356 kcal<br>塩分 3.1g | 根菜つみれの野菜中華あんかけ<br>棒餃子            | 麻婆豆腐<br>こんにゃくの炒り煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>紅生姜入りイカ海苔巻き    |
| 4 木<br>458 kcal<br>塩分 3.4g  | 回鍋肉<br>ニラもやし天            | 揚げ餃子とエビのチリソース和え<br>ビーフン炒め<br>白菜と桜エビの中華和え                         | が             | 19 金<br>507 kcal<br>塩分 3.5g | 鶏肉とれんこんのヤンニョムダレ和え<br>天板焼き        | チンゲン菜とコーンのオイマヨ炒め<br>蒸しシュウマイ<br>春雨サラダ              |
| 5 金<br>520 kcal<br>塩分 3.3g  | イカキャベツ<br>ちくわの磯辺揚げ       | 筑前煮<br>ソース焼きそば<br>なすのおろし煮  | い             | 20 土<br>341 kcal<br>塩分 2.8g | 豚小間のポークチャップ<br>ゆで卵               | キャベツ焼き<br>フライドスイートポテト<br>白菜の塩昆布和え<br>ほうれん草のゆかり和え  |
| 6 土<br>403 kcal<br>塩分 3.2g  | 白身フライとオムレツのトマトソースがけ      | ほうれん草とベーコンのクリームパスタ<br>じゃがいもとピーマンのゴマ味噌煮<br>もやしと人参の塩だれ炒め<br>海鮮イカ団子 | ま             | 21 日                        |                                  |   |
| 7 日                         |                          |  | す             | 22 月<br>558 kcal<br>塩分 4g   | 白身フライのマヨがけ<br>ちくわの磯辺揚げ           | 牛肉のしぐれ煮<br>だしまき<br>いんげんのおかか和え<br>赤スパソテー           |
| 8 月<br>538 kcal<br>塩分 3.8g  | 牛ごぼうのしぐれ煮<br>野菜コロッケ      | あじの南蛮漬け<br>ミートボール<br>ひじきの煮物<br>バターコーン                            | な             | 天皇誕生日<br>23 火               |                                  |   |
| 9 火<br>499 kcal<br>塩分 3.1g  | 鶏の唐揚げ ねぎソースがけ<br>大根の梅肉和え | 南瓜と大豆のチーズサラダ<br>ミートオムレツ<br>しらたきの明太和え                             | る             | 24 水<br>472 kcal<br>塩分 3.5g | 福神漬け入りカレーメンチカツ<br>オムレツ オーロラソース添え | 焼きそば<br>ごぼう金平<br>人参のフレンチ和え<br>揚げたこ焼き風             |
| 10 水<br>484 kcal<br>塩分 2g   | たけのご飯<br>豚の照りマヨ炒め<br>春巻き | 塩焼きそば<br>ポテトサラダ<br>チンゲン菜とかにかまのナムル<br>たこ焼き                        | べ             | 25 木<br>457 kcal<br>塩分 4.1g | 白身天の南蛮餡<br>揚げ焼売                  | 豚肉と大根の煮物<br>豆腐の中華サラダ<br>南瓜の煮物                     |
| 建国記念の日<br>11 木              |                          |  | く             | 26 金<br>406 kcal<br>塩分 4.9g | かつとじ                             | 根菜ポトフ<br>竹輪と白菜の土佐和え<br>ほうれん草のソテー                  |
| 12 金<br>510 kcal<br>塩分 3.3g | ビーフカツ デミソースがけ<br>ハムステーキ  | がんもと白菜の甘辛煮<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草のマヨ和え                             | 午             | 27 土<br>376 kcal<br>塩分 2.2g | 鶏団子の酢豚風                          | オムレツ<br>里芋の柚子みそ<br>カリフラワーのバジルマヨ和え                 |
| 13 土<br>372 kcal<br>塩分 3.3g | アジフライ<br>焼肉風炒め           | キャベツ焼き<br>さつまいもとれんこんの甘酢和え<br>青菜の塩昆布和え<br>いんげんのソテー                | 後             | 28 日                        |                                  |   |
| 14 日                        |                          |  | 1             |                             |                                  |   |
| 15 月<br>384 kcal<br>塩分 5.3g | バターコロッケ<br>ミニオムレツ        | ミートボールの甘辛和え<br>生姜天の煮物<br>菜の花のおひたし<br>椎茸とこんにゃくの煮もの                | 時             |                             |                                  |   |

◆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