



健康づくりのお手伝い

いりふねの献立



1 木 506 kcal 塩分 3.9g	コースとんかつ デミソースがけ	甘酢団子 青菜の生姜和え 切干大根サラダ れんこん金平	新鮮な食材を使用しますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 金 431 kcal 塩分 4.4g	スタミナハンバーグ	鶏がら醤油焼きそば マカロニのたらこソテー 大根と梅ざーサイの和え物 春巻き
2 金 513 kcal 塩分 2.5g	鮭のちゃんちゃん焼き カレー春巻き	ナポリタン 揚げ餃子の甘辛和え 小松菜のナムル いんげんの和え物		17 土 439 kcal 塩分 2.4g	豚肉の濃厚バター醤油炒め 棒餃子	あじの黒ゴマ天 明太ポテトサラダ 切干大根とひじきの煮物 ビーフン炒め
3 土 495 kcal 塩分 2.8g	豚じゃが 白身魚フライ	ハムの青のり天ぷら 紫キャベツのさっぱり和え 大根とツナの胡麻ドレサラダ 焼きビーフン		18 日		
4 日 0 kcal 塩分 0g				19 月 445 kcal 塩分 3.6g	大きなチキンカツ ハニーマスタードがけ	ニラまんじゅうとオムレツの中華あんかけ ほうれん草ときのこのソテー 糸こんにゃくの炒り煮 五目巾着煮
5 月 432 kcal 塩分 3g	ハンバーグ ハヤシソースがけ エビフライ	キャベツと豚の塩だれ炒め こんにゃくと椎茸の甘辛煮 大根の梅肉和え 揚げたこ焼き風		20 火 423 kcal 塩分 4.8g	麻婆豆腐 コロッケ	ペペロンチーノ たけのこと鶏団子の照り焼き 青菜のゆかり和え
6 火 496 kcal 塩分 2.9g	サバのこってり煮 ソーセージ風カツ	竹輪のごま天ぷら コーンバター 青菜の塩昆布和え 鶏団子のチリソース和え		21 水 480 kcal 塩分 3.4g	オニオンハムカツ 照焼ミートボール	名古屋風おでん いかのオイスター炒め 春雨コーンサラダ
7 水 371 kcal 塩分 3.3g	牛丼風 焼き焼売	かき揚げ 小松菜の煮びたし バジルポテトサラダ フェトチーネ		22 木 520 kcal 塩分 3.4g	鶏と大根の味噌煮込み 蒸しシュウマイ	豚タンメンチカツ じゃがいもとれんこんの甘辛和え ブロッコリーの胡麻和え 高菜パスタ
8 木 413 kcal 塩分 3g	アジフライ バーグピカタ	ポークビーンズ 大根の甘みそがけ ほうれん草のバターソテー		23 金 431 kcal 塩分 2.9g	アジの唐揚げ おろしポン酢添え 野菜肉巻き	豚しゃぶ 胡麻ドレ和え さつま揚げの煮物 たけのこのきんぴら 白菜の煮びたし
9 金 445 kcal 塩分 2.5g	鶏肉の照り焼き 塩じゃがコロッケ	厚揚げと焼売のしょうが餡かけ 温野菜サラダ ひじき煮		24 土 342 kcal 塩分 2.3g	鮭の照り焼き かき揚げ	チャンポン風炒め ピーマンの塩昆布和え 大根なます 花がんもの煮物
10 土 404 kcal 塩分 2.8g	回鍋肉 棒餃子	ミニハンバーグ コーンサラダ たけのこのおかか煮 青菜のガーリックソテー		25 日		
11 日				26 月 458 kcal 塩分 3.5g	白身フライのチリソースがけ 春巻き	焼きチヂミ がんもとこんにゃくの含め煮 いんげんとツナのおかか和え 厚揚げのねぎ塩炒め
12 月 484 kcal 塩分 3.8g	白身天の甘酢あん コーン入りメンチカツ	中華風野菜炒め 人参しりしり キャベツのおかか和え コーン天の煮物		27 火 454 kcal 塩分 3.4g	牛肉のデミソース煮込み オムレツ	からあげと根菜の黒酢あんがらめ 具沢山ひじきの青じそサラダ 竹輪とキャベツの胡麻昆布炒め
13 火 431 kcal 塩分 4g	ヤンニョムチキン オムレツ	キャベツ焼き れんこんのゆかり和え チンゲン菜とわかめの酢味噌和え ソース焼きそば		28 水 375 kcal 塩分 2.6g	豚の生姜焼き イカフライ	鶏だんごと野菜のガーリックトマト煮 フェトチーネ ほうれん草の胡麻和え
14 水 412 kcal 塩分 2.6g	五目炊き込みご飯 肉豆腐 味噌風味	タラのチリソースがけ 天板焼き いんげんの和え物 春雨サラダ		29 木 昭和の日		
15 木 446 kcal 塩分 3.7g	フライ2種盛り カリフラワーのカレー炒め	春の炊き合わせ 茄子とちくわのさっと煮 切干大根のポン酢サラダ		30 金 467 kcal 塩分 3.7g	とんかつのカレーソースがけ ハムステーキ	ポトフ コールスローサラダ ニラ玉 ウインナー

◆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