



1 土 424 kcal 塩分 2.5g	アジの唐揚げ チリソースがけ ハムステーキ	筑前煮 ひじきのナムル 青菜の煮びたし フライドスイートポテト	新鮮な食材を使用しています	16 日		
2 日				17 月 393 kcal 塩分 2.9g	白身魚の黒ごま天ぷら 酢豚	塩焼きそば 小松菜と刻み揚げの煮びたし 白菜とツナの塩昆布和え がんもどきの煮物
憲法記念日 3 月				18 火 552 kcal 塩分 5.2g	唐揚げ カレー風味 オムレツ 明太ソースがけ	豚の焼き肉風炒め 大根といか巻きの煮物 ほうれん草のソテー
みどりの日 4 火				19 水 544 kcal 塩分 5.1g	メンチカツ カレーソース添え	ちくわと玉子の煮物 ほうれん草とイカの酢味噌和え いんげんとれんこんの胡麻和え 春巻き
こどもの日 5 水				20 木 410 kcal 塩分 4g	豚肉の生姜炒め 爽やかレモンチキンカツ	菜の花天の煮物 ミニハンバーグ ケチャップ添え もやしのナムル
6 木 504 kcal 塩分 3.4g	アジフライ タルタルソース添え バーグピカタ	春巻きと焼売のチリソースがけ 茄子と鶏団子のみそあんかけ ブロッコリーのガーリックソテー		21 金 375 kcal 塩分 4.1g	牛肉とれんこんのオイスター炒め ちくわの磯辺揚げ	ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニと鶏団子のデミソースがけ 大根なます
7 金 336 kcal 塩分 3g	牛ごぼうのしぐれ煮 野菜コロッケ	オムレツの甘酢あんかけ いかとじゃがいものバジルソテー ひじきの煮物 いんげんのソテー		22 土 373 kcal 塩分 3.9g	肉団子の中華煮 野菜コロッケ	冷しゃぶサラダ チヂミ コーン春雨サラダ 青のりポテト
8 土 331 kcal 塩分 3.3g	青椒肉絲 棒餃子	サバの塩焼き 生姜天の煮物 青菜のしそひじき和え 切干大根のカレーソテー		23 日		
9 日				24 月 519 kcal 塩分 5.7g	麻婆豆腐 いそべ風かき揚げ	天板焼き トマサバパスタ ポテトサラダ チキンカツ
10 月 394 kcal 塩分 2.1g	デミグラスソースハンバーグ 甘エビのクリーミーコロッケ	ミートスパゲティ 揚げ焼売 しらたきの明太炒め しる菜の和え物		25 火 624 kcal 塩分 2.8g	大きなコロッケ 蒸しシュウマイ	豚肉のピリ辛中華炒め フェットチーネ ナスのみそそぼろあんかけ
11 火 443 kcal 塩分 3.3g	天ぷら盛り合わせ 茄子のおひたし	キャベツ焼き 豚肉と青菜の中華炒め こんにゃくと椎茸の煮物 ソース焼きそば		26 水 378 kcal 塩分 4.6g	おろしソースがけハンバーグ	お豆腐がんもの煮物 冷奴 れんこんとごぼうの甘辛ソース和え
12 水 317 kcal 塩分 3.1g	豚肉とアスパラの照りマヨ炒め かぼちゃコロッケ	揚げ出し豆腐 だしまき わかめの中華和え れんこんの塩昆布和え		27 木 512 kcal 塩分 3.6g	鶏と大根の甘辛煮 ハムステーキのケチャップがけ	きのこ入りかき揚げうどん 漬物入りポテトサラダ 切干大根のナムル ウインナー
13 木 364 kcal 塩分 3.5g	サワラのザクザク醤油天ぷら 牛すき煮	鶏だんごの甘酢あん 冷奴 いんげんときのこのバターソテー キャベツのみそ炒め		28 金 519 kcal 塩分 4.4g	キャベツメンチのデミソースがけ オムレツ	揚げ餃子 しらたきの明太和え 若竹煮 花がんもの煮物
14 金 545 kcal 塩分 3g	ごろごろえびかつ オムレツ ケチャップ添え	蒸しどりの胡麻ドレサラダ 五目きんぴら カリフラワーのナムル		29 土 385 kcal 塩分 5.4g	チャプチェ風 ホッケの塩焼き	揚げだし豆腐のかにかまあんかけ ひじき煮 マカロニサラダ
15 土 431 kcal 塩分 3.5g	豚じゃが ちくわの磯辺揚げ	揚げ餃子の甘辛和え ミニハンバーグ ケチャップ添え ほうれん草の胡麻和え チンゲン菜の塩炒め		30 日		
			31 月 450 kcal 塩分 4.2g	白身フライとエビフライ 枝豆入り天板焼き	ペペロンチーノスパゲティ 五色なます ほうれん草ときのこのバター炒め	

◆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/>