



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立



1 木 447 kcal 塩分 2.3g	ミックsgiving 和風スパ	太刀魚天ぷら甘酢あん きんぴらごぼう かぼちゃとマカロニのサラダ ほうれん草胡麻和え	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 金 528 kcal 塩分 2.9g	鶏竜田揚げと白身フライの特製南蛮	オクラとトマトの冷静パスタ 冬瓜中華風そぼろあんかけ 味付けめかぶ
2 金 383 kcal 塩分 3g	ロースカツの卵とし 玉ねぎとインゲンのソテー	焼きうどん オムレツ ミートソースがけ 若竹煮		17 土 342 kcal 塩分 4.1g	カレイの磯辺揚げ 牛肉のしぐれ煮と大根煮	ビーフン炒め カレーポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え ウインナー
3 土 313 kcal 塩分 3.2g	ロールキャベツのトマト煮 揚げ焼売	天板焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのナムル 青菜とベーコンのソテー		18 日		
4 日				19 月 400 kcal 塩分 2.7g	特製イタリアントマトソースハンバーグ	特製エビマヨ 春雨ペペロンチーノ 切干大根の煮物
5 月 407 kcal 塩分 3.5g	焼き鳥	おでん 夏野菜トマトコロッケ 無限ゴーヤ		20 火 373 kcal 塩分 2.8g	鶏もも胡麻まみれ イカとブロッコリーの中華炒め	冷やし中華 ニラ玉 紅白なます
6 火 380 kcal 塩分 2.9g	焼きサバ ネギ塩ダレ そらまめのかき揚げ	なすとベーコンの和風パスタ 里芋のそぼろあん 大根とわかめの酢の物		21 水 425 kcal 塩分 5.2g	麻婆豆腐ナス カーンソームコロッケ	赤魚と根菜の味噌煮 かぼちゃとがんもの煮物 キャベツのナムル
7 水 346 kcal 塩分 1.7g	ベーコンのマヨカツフライ 豚じゃが	オクラすり身詰天ぷら 小松菜と油揚げの煮びたし カリフラワーピクルス レンコンきんぴら		海の日 22 木		
8 木 377 kcal 塩分 3.2g	自家製とり天タルタル ブロッコリーの胡麻和え	青梗菜と豚肉のカニカマあんかけ ジャーマンポテト なすの生姜醤油		スポーツの日 23 金		
9 金 359 kcal 塩分 2.1g	天然エビカツ 夏菜イカすり身天ぷら	もろこし焼き 豚の塩だれ炒め ほうれん草の卵和え やきそば		24 土 467 kcal 塩分 2.5g	竜田揚げと焼き茄子のみぞれあんかけ	豚のしょうが炒め ひじきの煮物 しろ菜と人参の胡麻和え
10 土 406 kcal 塩分 4g	白身魚のフライ タルタルソース ハムの天ぷら	水菜と人参の和風炒め 枝豆天の煮物 こんにゃくのきんぴら 大きなしゅうまい		25 日		
11 日				26 月 565 kcal 塩分 3.4g	エビフライとししやもフライ 枝豆ペペロン	自家製ごまだれ冷やし豚しゃぶうどん なすと大根の田楽 マカロニサラダ
12 月 467 kcal 塩分 1.3g	豚の角煮	もろこしコロッケ 天板焼き 春雨の中華和え エビとアボガドのわさび醤油和え		27 火 570 kcal 塩分 2.1g	ビフカツデミソースがけ	こってり筑前煮 じゃがいもとほうれん草のキッシュ 根菜の味噌マヨサラダ 無限人参
13 火 393 kcal 塩分 3.8g	メンチカツのハヤシソースがけ オムレツ	すき焼き風煮 ひじきと人参の煮物 大根の梅おかか和え		28 水 420 kcal 塩分 4g	豚トロキムチ炒め 串カツ	縞ホッケ塩焼き 懐かしナポリタン わかめのナムル しそ大根
14 水 419 kcal 塩分 3.7g	鶏のねぎ塩焼き 野菜コロッケ	さつま磯辺天ぷら かぼちゃとがんもの煮物 いんげんの青じそ和え 青菜のバターソテー		29 木 474 kcal 塩分 1.2g	牛焼肉	焼きそば&お好み焼きコンボ 揚げレンコンの甘辛 コールスローサラダ
15 木 412 kcal 塩分 2g	豚バラ大根 ミンチカツ	サバの特製味噌漬け ご飯にかけるぶっかけめかぶ ポテトサラダ スナップエンドウの塩炒め		30 金 307 kcal 塩分 3.6g	エビと青梗菜の中華炒め 野菜のかき揚げ	とろとり黄身入りハンバーグ だし巻き卵 オクラとわかめの酢の物 蒸し焼売
			31 土 359 kcal 塩分 3.5g	豆腐ハンバーグおろしポン酢がけ ちくわの磯辺揚げ	メンチかつ 椎茸と木耳の甘辛煮 切干大根のさっぱり和え がんもどきの煮物	

◆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/>