



健康づくりのお手伝い

いりふねの献立



1 日			新鮮な食材を使用しています。が、なるべく午後1時頃までに召し上がり下さい。	16 月 508 kcal 塩分 3.2g	アジフライの梅マヨソース ミニハンバーグ	ねぎ塩焼きそば ほうれん草のおかか和え ポテトサラダ ウインナー
2 月 448 kcal 塩分 3.8g	サケのきのこあんかけ 棒餃子	夏野菜カレーコロッケ 若竹煮 揚げシューマイの甘辛ソース和え		17 火 403 kcal 塩分 3g	豚肉と豆腐のヤンニョム炒め 春巻き	ハンバーグピカタ ごぼうとれんこんのきんぴら ピリ辛もやしと木耳の和え物 マカロニのケチャップソテー
3 火 480 kcal 塩分 2.7g	牛肉の焼き肉風炒め アジフライ	ごまだれ冷やしうどん ひじき入りポテトサラダ ほうれん草のゆかり和え 黒胡椒香るハムステーキ		18 水 416 kcal 塩分 3.4g	スパイス香るカレーコロッケ チキンソテー	炊き合わせ ひじきと大豆の煮物 小松菜とかにかまのナムル
4 水 479 kcal 塩分 5.4g	ぶっかけうどん のり弁			19 木 408 kcal 塩分 3.7g	サバのおろしがけ 豆腐のひき肉包み揚げ	キャベツ焼き ピーマンとナスのみそ炒め 大根とわかめのナムル
5 木 466 kcal 塩分 3.2g	白身魚の天ぷら 南蛮あんかけ 野菜春巻き	ソース焼きそば 枝豆入り玉子焼き キャベツのナムル 青菜ときのこのバターソテー		20 金 420 kcal 塩分 2.7g	せせりの塩だれ炒め イカカツ	バジルパスタサラダ 切干の煮付け 小松菜ときのこのお浸し
6 金 426 kcal 塩分 2.8g	ごまみそかつ オムレツ	豚肉のピリ辛生姜炒め 蓮根さつまいもの煮物 春雨サラダ		21 土 411 kcal 塩分 2.9g	冷しゃぶうどん かき揚げ	ツナじゃが ミニハンバーグ (照り焼き味) 春雨サラダ インゲンのソテー
7 土 337 kcal 塩分 3.8g	鶏の唐揚げ おろしソースがけ ハムステーキ	ミニ目玉焼き風オムレツ ひじきとれんこんの煮物 青菜とわかめの中華和え フェトチーネ		22 日		
8 日				23 月 359 kcal 塩分 2.4g	鶏の甘辛揚げ 海鮮もろこし天揚げ	サバの塩焼き がんもと青菜の煮物 マカロニサラダ ピーマン炒め
振替休日 9 月 434 kcal 塩分 3.5g				24 火 462 kcal 塩分 2.4g	豚と大根の味噌煮 コロッケ	チキンピカタの甘酢あんかけ ひじきの煮物 ポテトサラダ ごぼうのきんぴら
10 火 428 kcal 塩分 3.9g	冷しゃぶサラダ ちくわの磯辺揚げ	ピリ辛カレー麻婆豆腐 鶏団子の炒め煮 ポテトの明太ソース和え		25 水 328 kcal 塩分 3.3g	サワラの天ぷら おろしポン酢添え 玉子焼き	豚肉の生姜風炒め 海鮮イカ団子 インゲンのドレッシング和え マカロニペペロンチーノ
11 水 427 kcal 塩分 2.7g	白身フライ オムレツ	揚げ出し豆腐 ブロッコリーのガーリックソテー 茄子とピーマンのみそ和え		26 木 511 kcal 塩分 3.8g	ブラックカレーコロッケ ハンバーグ デミソースがけ	明太マカロニサラダ 若竹煮 きくらげとブロッコリーの梅和え 竹輪の煮物
12 木 482 kcal 塩分 4.5g	ハンバーグ カレーソースがけ 春巻き	生姜天の天ぷら つきこんの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 玉子ポテトサラダ		27 金 503 kcal 塩分 4.4g	鶏肉のマヨポン炒め じゃがいも串フライ	えび天うどん 天板焼き 油揚げとこんにゃくの炒り煮 青菜の胡麻和え
13 金 367 kcal 塩分 2.9g	さわらのゆかり天ぷら ミニハンバーグ	しらたきチャブチエ風 フライドスイートポテト もやしナムル いんげんの胡麻和え		28 土 383 kcal 塩分 3g	ミートボールの甘酢あん エビフライ	豚肉のピリ辛中華炒め 大根とかぼちゃの煮物 キャベツの塩こぼ和え
14 土 363 kcal 塩分 2.5g	豚肉のねぎ塩炒め 揚げ餃子	キャベツ焼き れんこんとごぼうの甘辛ソース和え 海藻サラダ 小松菜の中華炒め		29 日		
15 日				30 月 434 kcal 塩分 2.6g	ハンバーグ トマトチーズソース	回鍋肉風 揚げじゃがのカレー炒め チンゲン菜の胡麻和え 豚串カツ
				31 火 422 kcal 塩分 3g	鶏の唐揚げ ハムステーキ	ロールキャベツのコンソメ煮 キャベツときのこの和風炒め 大根なます

◆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/>