



健康づくりのお手伝い

いりふねの献立



1 金 445 kcal 塩分 3.7g	とり天と白身魚のタルタルがけ 青菜のおかか和え	豚のみそ炒め 茄子ときのこの煮びたし いかとブロッコリーのカレー炒め	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 土 375 kcal 塩分 3.7g	鶏麻婆豆腐 メンチカツ	鰯の天ぷら甘酢あん 南瓜と大根の煮物 ブロッコリーのナムル 和風醤油パスタ	
2 土 382 kcal 塩分 3.7g	肉豆腐 根菜かき揚げ	キャベツ焼き だし巻き ほうれん草の胡麻和え 人参しりしり		17 日			
3 日				18 月 494 kcal 塩分 3.1g	白身魚のフライ タルタルソース 焼肉風炒め	ソース焼きそば オムレツ明太ソースがけ ほうれん草の胡麻和え 春巻き	
4 月 506 kcal 塩分 3.3g	若鶏の唐揚げ 明太オムレツ	塩焼きそば いかとからし菜の酢味噌和え 春雨サラダ		19 火 436 kcal 塩分 2.9g	豚肉の照りマヨ炒め バターコーンコロケ	スパニッシュオムレツ 茄子の甘辛煮 キャベツのフレンチ和え ナポリタン	
5 火 430 kcal 塩分 4.1g	サワラの西京漬焼き チーズメンチカツ	根菜の鶏そぼろ餡 小松菜のソテー ひじきの煮物 ウインナー		20 水 631 kcal 塩分 2.8g	厚切りガーリックハラミトンテキ イカフライ	バジルパスタサラダ 炊き合わせ 春雨サラダ	
6 水 470 kcal 塩分 2.6g	回鍋肉 春巻き	ほくほく甘栗コロケ ミニハンバーグ キャベツの塩昆布和え ペペロンチーノスパゲティ		21 木 406 kcal 塩分 3.9g	ねぎ塩メンチかつ 塩だれ風味 天板焼き	ミートボールのトマト煮 揚げ焼売の甘辛ソース和え 切干大根の酢の物	
7 木 459 kcal 塩分 3.5g	白身フライとハムカツのオーロラソースがけ	すき煮風うどん ひじきと大豆の煮物 白菜のゆかり和え がんもどきの煮物		22 金 481 kcal 塩分 3.7g	名古屋風味噌カツ ちくわの磯辺揚げ	シーザーマカロニサラダ 五目きんぴら ひじきの煮物	
8 金 389 kcal 塩分 3.6g	黄金カレイの煮つけ だしまき	コロケ 紅白なます マカロニサラダ 竹輪天		23 土 405 kcal 塩分 2.9g	ぶりの照り焼き コロケ	揚げ出し豆腐 焼きビーフン ブロッコリーのガーリックソテー	
9 土 460 kcal 塩分 2.3g	とんかつのオニオンデミソースがけ オムレツ	ロールキャベツのトマト煮 味噌風味ごぼうきんぴら ポテトサラダ		24 日			
10 日				25 月 448 kcal 塩分 2.9g	チキン南蛮	ゆで豚のトマトバジル和え 切干大根の煮物 マカロニサラダ だし巻き	
11 月 476 kcal 塩分 2.9g	コク旨カレーメンチカツ 揚げしゅうまいの酢豚風	ミニハンバーグ&ウインナー 蓮根のおかか煮 いんげんの生姜和え		26 火 425 kcal 塩分 3g	牛すき焼き風煮 かき揚げ	ミニハンバーグ デミソースがけ 蓮根のごまサラダ 小松菜のみそ和え 人参グラッセ	
12 火 498 kcal 塩分 4.1g	親子煮 棒餃子	いかキャベツカツ 大根と枝豆の和サラダ キャベツのドレッシング和え ソース焼きそば		27 水 443 kcal 塩分 3.3g	唐揚げ ハニーマスタードがけ オムレツ	根菜ポトフ ピーマンとナスのみそ炒め いんげんの胡麻和え	
13 水 479 kcal 塩分 4.2g	ハンバーグのきのこデミソースがけ カニクリームコロケ	豚肉の塩だれ炒め ほうれん草と梅ざーサイの和え物 たけのこのおかか和え チリ春巻き		28 木 584 kcal 塩分 3.9g	九州産あっさり鶏メンチカツ 軟骨の唐揚げレモンペッパー風味	サワラの塩焼き こんにゃくのピリ辛炒め煮 ポテトサラダ がんもの煮物	
14 木 513 kcal 塩分 3.3g	エビフライのタルタルソース添え キッシュ風	茄子のトマトパスタ 鶏だんごの甘酢あん キャロットラペ 青菜のソテー		29 金 513 kcal 塩分 3.3g	ハンバーグ おろしソースがけ 白身天ぷら カレー風味	八宝菜 紫芋コロケ 若竹煮	
15 金 437 kcal 塩分 3.9g	牛ごぼうのしぐれ煮 アジフライごまソース添え	具沢山マカロニサラダ 焼きビーフン こんにゃくとれんこんのピリ辛煮		30 土 444 kcal 塩分 3.2g	豚肉と小松菜のオイスター炒め カレー三角春巻	味噌焼うどん ひじきの煮物 ブロッコリーとじゃが芋のマスタードマヨ和え 蓮根の煮物	
			31 日				

◆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