



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立



1 月 376 kcal 塩分 3.7g	照焼きチキン たらこスパゲティ	カレーコロッケ ピリ辛もやし キャベツの塩昆布和え だしまき	新鮮な食材を使用していきますが、なるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 火 566 kcal 塩分 6.1g	豚肉とさつまいもの甘酢炒め	骨無しタラのゆかり天 オムレツ明太ソースかけ コールスローサラダ のり塩ささみスティックフライ
2 火 444 kcal 塩分 2.9g	白身フライのトマトソースかけ バーグピカタ	塩焼きそば 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め 茄子の揚げびたし		17 水 427 kcal 塩分 2.8g	カニ風味グラタンフライ 鶏の香草焼き	根菜たっぷりごまマヨサラダ 大根のかにかまあかけ 小松菜のゆかり和え
文化の日 3 水				18 木 441 kcal 塩分 3.5g	白身チーズの青のりフライ 豚天の甘酢あんかけ	ロールキャベツのトマト煮 鶏みそキャベツ ブロッコリーとれんこんの明太サラダ
4 木 517 kcal 塩分 4g	鶏マヨかつ サバの塩焼き	ミートスパゲティ じゃがいものり塩揚げ きのこのマリネ さつまいもの煮物		19 金 532 kcal 塩分 3.8g	メンチカツとコロッケのハヤシソースかけ	豆腐チャンプルー 里芋の煮付 青菜の胡麻和え
5 金 457 kcal 塩分 4.1g	牛と豚ロースの焼き肉盛り合わせ	メンチカツ 白菜のキムチ和え コーンバター ペペロンチーノスパゲティ		20 土 465 kcal 塩分 3.5g	豚肉の生姜炒め 玉子サラダフライ	しめじのバター醤油パスタ もやしのナムル 焼売
6 土 361 kcal 塩分 2.7g	鶏チリ オムレツ	秋野菜の炊き合わせ マカロニサラダ いんげんの明太和え		21 日		
7 日				22 月 411 kcal 塩分 2.7g	いか紫蘇チーズかつ ハンバーグピカタのトマトソースかけ	焼うどん 生姜天の煮物 梅肉春雨サラダ 白菜の煮びたし
8 月 478 kcal 塩分 3.5g	きのこの炊き込みご飯 アジフライのカレーマヨ添え	ポークビーンズ ポテトサラダ からし菜の胡麻和え ブロッコリーのソテー		勤労感謝の日 23 火		
9 火 420 kcal 塩分 3.1g	ハンバーガープレート			24 水 360 kcal 塩分 3.9g	豚肉とナスの甘辛炒め きのこのかき揚げ	だし巻き 白菜の塩昆布和え ブロッコリーのガーリックソテー 具沢山ナポリタン
10 水 534 kcal 塩分 4.1g	きのこの和風ハンバーグ ローストビーフとポテトの包み揚げ	スパゲティアラビアータ 青菜のソテー れんこんとブロッコリーの味噌マヨ和え 蒸しシュウマイ		25 木 621 kcal 塩分 2.8g	唐揚げ 根菜甘酢あんかけ	ぶり大根(骨無し) 分葱のめた和え チーズポテトサラダ がんもの煮物
11 木 402 kcal 塩分 3.4g	かぼちゃのひき肉フライ ちくわの磯辺揚げ	シーザーサラダ こんにゃくのピリ辛煮 白菜のさっぱり和え がんもの煮物		26 金 534 kcal 塩分 4g	すき焼き風煮	イカフライ キャベツキムチ 切干大根の煮物 焼きそば
12 金 523 kcal 塩分 4.2g	豚肉のコチュジャン炒め	骨無しタラの甘酢あんかけ ブロッコリーとツナのサラダ ひじきの煮物		27 土 388 kcal 塩分 3.5g	骨無しさわらの天ぷら 玉子カレーフライ	豚肉のオイスター炒め かぼちゃと椎茸の煮物 白菜のゆかり和え
13 土 400 kcal 塩分 3.9g	味噌煮込み風おでん	チーズ入りメンチカツ キャベツとわかめのナムルサラダ 青菜のソテー		28 日		
14 日				29 月 478 kcal 塩分 3g	ハンバーグオニオンソースかけ コーンバター	牛蒡とツナの玉子とじ さつまいもの蜜がらめ ピーマンのおかか炒め
15 月 476 kcal 塩分 4g	カツとじ れんこん金平	中華塩焼きそば&焼売 小松菜のおかか和え いんげんのバターソテー 蒸しシュウマイ		30 火 428 kcal 塩分 3.3g	八宝菜 カレーコロッケ	春巻き ひじきとほうれん草のごまマヨサラダ キャベツのナムル ビーフン炒め

◆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