



健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 水 507 kcal 塩分 3.9g	鮭の塩焼き ねぎ塩メンチカツ	塩焼きそば 大根の味噌田楽 キャベツとわかめのナムル	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 木 455 kcal 塩分 3.8g	回鍋肉 ハムクリームカツ	ミートボールの甘酢あん 茄子の甘辛煮 ポテトの黒胡麻ドレッシング和え
2 木 480 kcal 塩分 4.1g	大きなロースとんかつ おろしポン酢添え オムレツ ケチャップ添え	焼肉風炒め ひじき煮 切干大根のマヨ醤油和え		17 金 350 kcal 塩分 3.4g	牛カツのデミソースがけ オムレツ	根菜ポトフ キャベツのフレンチサラダ ほうれん草の胡麻和え
3 金 476 kcal 塩分 5.9g	牛丼風 ピザ風春巻き	照り焼きハンバーグ 白菜キムチ しろ菜の胡麻和え 生姜天の煮もの		18 土 445 kcal 塩分 5.3g	豆腐ハンバーグ きのことおろしのソースがけ 竹輪の磯辺揚げ	いかキャベツかつ 茄子と南瓜のそぼろ餡 マカロニサラダ 青菜のガーリックソテー
4 土 408 kcal 塩分 2.4g	白身チーズ青のりフライ お好み焼き & 焼きそば	揚げ出し豆腐のカニ風味あんかけ 青菜のおかか和え ブロッコリーのマヨ和え 蒸しシュウマイ		19 日		
5 日				20 月 594 kcal 塩分 4.5g	鶏の唐揚げ 明太マヨがけ オムレツ	ミートスパゲティ コーンバター インゲンのナムル さつま揚げの煮物
6 月 481 kcal 塩分 4g	すき焼き風コロッケ 照焼ミートボール	サバの塩焼き だしまき 白菜のポン酢サラダ ポテトサラダ		21 火 359 kcal 塩分 3.5g	筑前煮 海老チーズかつ	鰯の塩焼き 蒸しシュウマイ 青菜の梅肉和え にらもやし炒め
7 火 409 kcal 塩分 3.2g	豚肉の生姜焼き エビフライ	揚げ餃子 じゃがいものカレー煮 にんじんしりしり ごぼうサラダ		22 水 427 kcal 塩分 3g	アジフライ タルタル添え 具沢山春巻き	白湯風炒め ひじきの煮物 大根のさっぱり和え
8 水 343 kcal 塩分 3.3g	ホッケの塩焼き 鶏ごぼうの炊き込みご飯	キムチ焼きそば 糸こんにゃくのたらこ和え 青菜の煮びたし ウインナー		23 木 514 kcal 塩分 3.8g	姫路風おでん	トマトシチューフライ 白菜のおひたし シーザーポテトサラダ ナポリタン
9 木 361 kcal 塩分 3.3g	豚肉の柳川風煮 野菜春巻き	厚揚げとブロッコリーのカレーマヨ炒め れんこんの甘辛揚げ マカロニサラダ		24 金 498 kcal 塩分 4g	肉厚築地エビフライ & ハンバーグ	チーズクリームパスタ ジャーマンポテト 青菜とコーンのソテー
10 金 459 kcal 塩分 3.7g	鶏チリ	明太マヨがけ 無限ピーマン 大根の梅えのき和え 揚げ焼売		25 土 373 kcal 塩分 3.5g	甘辛鶏そぼろコロッケ 塩豚炒め	チキントマトオムレツ 炊き合わせ こんにゃくのピリ辛炒め マカロニのペペロンソテー
11 土 454 kcal 塩分 4.4g	豚肉のねぎ塩炒め ハムカツ	中華風卵焼き ミニハンバーグ かぼちゃの煮物 チンゲン菜と筍の中華とろみ炒め		26 日		
12 日				27 月 290 kcal 塩分 3.9g	鶏団子の酢豚風	鰯の大葉フライ 里芋とごぼうの味噌煮 もやしとわかめのナムル フェットチーネ
13 月 480 kcal 塩分 4g	スタミナハンバーグ クリーミーコロッケ	きつねうどん ほうれん草とちくわの辛子マヨ和え カリフラワーの梅和え		28 火 449 kcal 塩分 4.9g	ポークビーンズ ハムステーキ	メンチカツ 青菜の煮びたし 枝豆と塩昆布のポテトサラダ ペペロンチーノスパゲティ
14 火 336 kcal 塩分 3.5g	豚じゃが 竹輪のカレー天ぷら	コロッケ フェットチーネ キャベツの塩昆布和え いんげんのソテー		29 水 537 kcal 塩分 3.6g	チキンカツのカレーソースがけ バーグピカタ	揚げ餃子の甘辛和え 茄子のトマト煮 カリフラワーとコーンのさっぱり和え いんげんのソテー
15 水 453 kcal 塩分 3.3g	フライ盛り合わせ マスタードタルタル添え ブロッコリーガーリックソテー	鶏だんごの生姜煮 切干大根の煮物 青菜のゆかり和え		30 木		
				31 金		

◆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/>