



健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 土			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 日		
2 日				17 月 476 kcal 塩分 3.3g	無限ピーマン	肉大根の旨辛煮 オムレツ 明太ソースがけ ひじきの煮物 マカロニの明太ソテー
3 月				18 火 379 kcal 塩分 3.5g	豚肉柳川風煮 じゃがいも串フライ	生姜香る揚げ餃子 彩り五目野菜揚げ ほうれん草とメンマのピリ辛ナムル ソース焼きそば
4 火 394 kcal 塩分 4.2g	白身天の甘酢あんかけ コロッケ	揚げ出し豆腐 金平れんこん キャベツとわかめのナムル 蒸しシュウマイ		19 水 520 kcal 塩分 3.2g	チキン南蛮 茄子の揚げびたし	根菜の和風あんかけ じゃがいもとブロッコリーの塩昆布炒め キャベツのおかか和え
5 水 522 kcal 塩分 2.9g	フライ2種盛り合わせ	キャベツ焼き ナポリタン 切干大根の煮物 いんげんのソテー		20 木 333 kcal 塩分 3.7g	骨無しメバルのカレー唐揚げ ミートボールの甘酢がけ	ご飯に乗せる焼き豚丼風 つきこんの甘辛煮 大根のさっぱりサラダ 味玉
6 木 323 kcal 塩分 3.6g	豚すき煮 竹輪入りかき揚げ	トマトチキン入りふんわりオムレツ 温野菜のオーロラソース和え れんこんのゆかり和え バジルパスタ		21 金 427 kcal 塩分 4.9g	ハンバーグ チリトマトソースがけ ポテトフライ	かぶと蓮根天の煮物 ほうれん草とツナのごまマヨサラダ 豆腐のカレー炒め
7 金 411 kcal 塩分 3.8g	濃厚チーズのメンチカツ 鶏団子のチリソース和え	ツナと豆腐の甘辛煮 人参しりしり 大根のごま酢和え ウインナー		22 土 415 kcal 塩分 2.9g	おろし牛丼風 メンチカツ	チャンポン風焼きそば 人参マリネ たまごポテトサラダ
8 土 404 kcal 塩分 3.6g	回鍋肉 棒餃子	鶏の甘酢あんがらめ ひじきの煮物 ごぼうサラダ がんもの煮物		23 日		
9 日				24 月 635 kcal 塩分 2.8g	茄子とじゃが芋のミートソース焼き コーンクリームコロッケ	サバの香味カレー焼き 小松菜の煮びたし ごぼうサラダ 野菜炒め
成人の日 10 月				25 火 428 kcal 塩分 4.1g	ロースとんかつ&オムレツ デミソースがけ	ツチじゃが ブロッコリーのおかか昆布 青菜のきつね和え
11 火 338 kcal 塩分 4.7g	甘辛すき焼き風コロッケ ホッケの塩焼き	豚肉の塩だれ炒め 若竹煮 シーザーマカロニサラダ		26 水 420 kcal 塩分 4.5g	牛肉と筍のオイスター炒め しめじとコーンのかき揚げ	味噌煮込みうどん 玉子焼き 金平れんこん わかめの中華サラダ
12 水 364 kcal 塩分 3.1g	ガーリックペッパーライス ロールキャベツのトマト煮	ツナのベベロンチーノスパゲティ ハムステーキ添え 揚げ餃子 白菜の煮びたし		27 木 487 kcal 塩分 4.5g	メンチカツのカツとじ風 根菜煮	骨無し白身のフリッターチリソース和え 焼き鳥 切干大根の胡麻ドレサラダ ひじきの煮物
13 木 480 kcal 塩分 4.1g	骨取鰯とミートボールの甘辛揚げ ポテトサラダ入りハムカツ	炊き合わせ 卵焼き 青菜のきつね和え マカロニのケチャップソテー		28 金 486 kcal 塩分 2.1g	豚肉とれんこんの照りマヨ炒め 野菜春巻き	チキンカツのソースがけ 卵焼き フライド里芋 明太ソース 塩だれキャベツ
14 金 341 kcal 塩分 4.2g	八宝菜 春巻き	揚げたご焼き ナスの生姜醤油和え 中華春雨サラダ 焼きそば		29 土 465 kcal 塩分 3.7g	揚げ鶏のわかめおろしポン酢	豚肉とニラの塩だれ炒め コーンバター 南瓜の煮物 ウインナー
15 土 391 kcal 塩分 4.2g	豚天の柚子おろし添え カレーコロッケ	手作りマカロニサラダ 根菜煮 ブロッコリーのおかか和え		30 日		
				31 月 428 kcal 塩分 3.4g	とろけるチーズインハンバーグ コロッケ	ナポリタンスパゲティ ピーマンと竹輪のきんぴら 白菜と桜エビの煮物

◆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