



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 木 461 kcal 食塩相当量 5.1 g	ベーコンかぼちゃのサラダフライ  さばのピリ辛蒲焼	人参のチリソースがけ 里芋の揚げ煮 和風そぼろのポテトサラダ	新鮮な食材を使用しています がなるべく午後1時頃までにお召し上がり下さい	16 金 350 kcal 食塩相当量 3.9 g	豚と茄子の照り焼き  カルボナーラ	ひじきのだし醤油漬け わかめと桜海老のさっぱり和え 竹輪の甘辛竜田揚げ
2 金 390 kcal 食塩相当量 2.3 g	豪華焼売3種盛り  挽き肉玉ねぎの和風パスタ	こんにゃくのピリ辛炒め いんげんのハニーマスタードサラダ		17 土 458 kcal 食塩相当量 3.8 g	北海道きたあかりフライホワイトソースがけ  イカのチリソース炒め	オムレツ明太ドレがけ ピリ辛しらたき
3 土 462 kcal 食塩相当量 4 g	豚肉とごぼうの中華炒め  北海道男爵コロッケ	ひじきの煮物 たけのこのゆかり和え カレー春巻き		18 日		
4 日				19 月		
5 月 625 kcal 食塩相当量 4.1 g	カレー風味の肉じゃが〜栃木名物インド煮〜  さばの青のりフライ	マカロニの和風サラダ こんにゃくの旨辛炒め バター風味のチキンカレーフライ		20 火 491 kcal 食塩相当量 5.4 g	いぶりがっこタルタルがけ海鮮フライ  ほうれん草のホワイトチーズマカロニ	ジャーマンポテト 野菜のマリネ
6 火 568 kcal 食塩相当量 5.6 g	かつお香る海老天冷麺  野菜たっぷり豚のしょうが焼き丼			21 水 349 kcal 食塩相当量 3.4 g	ホクホクジャガイモの肉じゃが  鯖とかぼちゃの天ぷら 抹茶塩付	若竹煮 紅白なます
7 水 358 kcal 食塩相当量 4 g	鶏のすき焼き風煮  チーズコロッケ	にんにくごまわかめ じゃがいものカレー和え ちくわのゆかり揚げ		22 木 564 kcal 食塩相当量 4.2 g	台湾まぜそば卵黄ソースのせ  黒酢肉団子	青菜ぬた 切干大根のカレーソテー
8 木 486 kcal 食塩相当量 6.1 g	国産とんかつ さっぱりおろしソース  ソーセージチャップ	インゲンのごま和え しらすとにんじんの塩きんぴら がんもの煮物		23 金		
9 金 406 kcal 食塩相当量 6.3 g	ちく天ぶっかけうどん  酢豚風肉団子	ポパイソテー 照り焼きこんにゃく		24 土 433 kcal 食塩相当量 3.3 g	焼肉風炒め  北海道じゃがコロッケ	青菜の煮びたし かぼちゃの豆煮 タレ付き揚げ餃子
10 土 609 kcal 食塩相当量 4.2 g	フライ2種デミソースがけ  鶏と根菜の甘辛炒め	ゆかりポテサラ 枝豆コーンマリネ		25 日		
11 日				26 月 457 kcal 食塩相当量 5.7 g	本格麻婆豆腐  ごろっとお肉のメンチカツ	いんげんのゆかり和え 切干大根のみそ炒め 春巻
12 月 389 kcal 食塩相当量 4.4 g	具沢山生姜焼き  カレーマヨパスタ	さといものじっくりがし わかめの酢の物 四川風旨辛フライ		27 火 393 kcal 食塩相当量 3.2 g	鶏小間のこんにゃく旨バター  さばの竜田揚げ	ひじきの和風ドレ和え 無限大根 コロッケ
13 火 474 kcal 食塩相当量 3.6 g	定番醤油から揚げ レモン汁付き  バター醤油鮭じゃが	ごぼうのマヨサラダ 味噌大豆 棒餃子		28 水 537 kcal 食塩相当量 4.7 g	アジフライ〜彩野菜のスパイシーがけ〜  青じそのセビーチェパスタ	春雨のポン酢サラダ 人参のごまマヨ和え スパイスの効いたポテ・トマフライ
14 水 493 kcal 食塩相当量 3.8 g	鶏小間のさっぱり煮  名古屋味噌メンチカツ	和風ツナマヨ大根 ひじきと揚げの煮物 春巻き		29 木 473 kcal 食塩相当量 2.9 g	炭火焼鳥〜ねぎま&つくね〜  博多一番鶏なんこつメンチカツ	マカロニサラダ こんにゃくの旨辛炒め ハムとズッキーニのフライ
15 木 628 kcal 食塩相当量 3.6 g	九州産若鶏チキンカツ&白身フライたまごタルタルがけ  さっぱり醤油のわかめうどん	ピリ辛こんにゃく にんじん胡麻ナムル オムレツ		30 金 415 kcal 食塩相当量 4 g	唐揚げのおろし大根ポン酢がけ  白身魚のオープン焼き〜アリオリソースがけ〜	わかめのピリ辛ナムル 人参のグラッセ かぼちゃの煮物

- ◆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



<http://irifunet.jp/>