



# 健康づくりのお手伝い

# いりふねの献立(DX)



1 土 434 kcal 食塩相当量 5.4 g	とんかつピリッとワサビソースで 鶏団子とれんこんの土佐煮	さつま揚げとひじきの煮物 白菜のお浸し ケンキャベツ	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 日		
2 日				17 月 378 kcal 食塩相当量 2 g	アジフライのデミソースがけ かつおと昆布の合わせだしコロッケ	キャベツの塩昆布サラダ かぼちゃの煮物
3 月 452 kcal 食塩相当量 3.2 g	豚のごまごま炒め 鮭と青菜の焼きビーフン	おかかこんにやく かぼちゃの煮物天ぷら		18 火 428 kcal 食塩相当量 3.9 g	筑前煮 切干大根の煮物	切干大根の煮物 カリフラワーと枝豆のペペロンチーノ
4 火 343 kcal 食塩相当量 5.8 g	松茸ごはん 若鶏の信州みそ漬け 鱈と筍の天ぷら抹茶塩添え	大根なます インゲンのおかか和え		19 水 521 kcal 食塩相当量 4.6 g	麻婆ソースのチキン&バーグ イカしそチーズカツ	ひじきの煮物 カレーポテトサラダ
5 水 464 kcal 食塩相当量 4.1 g	大きなカニカマ磯辺天 ミートボールナポリタン	紫芋コロッケ コールスローサラダ		20 木 491 kcal 食塩相当量 5.4 g	焼肉風炒め 揚げ鶏の香味ポン酢	韓国わかめ なすの生姜煮
6 木 495 kcal 食塩相当量 4.8 g	和風玉ねぎハンバーグ かぼちゃのかき揚げ	ハム醤油ポテサラ 味噌田楽こんにやく		21 金 524 kcal 食塩相当量 5.1 g	手作りから揚げ～柚子胡椒～ 焼ビーフン	高野豆腐のふくめ煮 青菜ナムル
7 金 607 kcal 食塩相当量 4 g	辛子明太から揚げ 五目豆	わかめの酢味噌和え ニンジングラッセ		22 土 358 kcal 食塩相当量 4.2 g	豚肉の甘辛みそ炒め 揚げ餃子のチリソースがけ	ピーマンとひじきの煮物 里芋のおかかだし
8 土 435 kcal 食塩相当量 4.5 g	鶏そぼろの山椒あんかけ豆腐 牛肉コロッケ	マヨひじきサラダ 里芋の味噌バター風味		23 日		
9 日				24 月 552 kcal 食塩相当量 3 g	白身魚の金平バーグ～卵黄ソースがけ～ モチモチ肉みそフライ	こんにやくの旨辛炒め 小松菜のごま和え
10 月				25 火 423 kcal 食塩相当量 5.8 g	ブリ大根の照り焼き きつねうどん	甘酢ミートボール キャベポン
11 火 490 kcal 食塩相当量 4.6 g	ポン酢でさっぱり海鮮フライ盛り合わせ 麻婆春雨	マカロニのハムマヨサラダ じゃがいもの煮っころがし		26 水 528 kcal 食塩相当量 4.3 g	豚と茄子のオイスター炒め ケチャップミンチカツ	焼きビーフン 塩昆布ポテサラ
12 水 409 kcal 食塩相当量 1.4 g	厚揚げと大根の煮物 ご飯が進む南瓜コロッケ	焼売 揚げ茄子のヤンニョム風		27 木 538 kcal 食塩相当量 8.3 g	フライ2種盛タルタルソースがけ ウインナーと野菜のコンソメ煮	炊き合わせ こんにやくきんぴら
13 木 376 kcal 食塩相当量 3.9 g	鶏小間の照り焼き あじフライの手作りタルタルソースがけ	切干大根の煮物 しらたきの塩昆布炒め		28 金 521 kcal 食塩相当量 3.5 g	肉豆腐 明太タマゴマカロニ	シラスと切干大根のごま和え きくらげの中華炒め
14 金 328 kcal 食塩相当量 5.1 g	大分名物！！鶏の天ぷら 担々麺風やきそば	ひじきの煮物 ブロッコリーの七味和え		29 土 307 kcal 食塩相当量 4 g	コロコロタンドリーチキン 野菜の味噌炒め	ペペロンチーノ風フライドポテト ほうれん草の生姜昆布和え
15 土 397 kcal 食塩相当量 3.9 g	おろしハンバーグ 国産牛すじコロッケ	いんげんのごまあえ 青菜の煮びたし		30 日		
				31 月 430 kcal 食塩相当量 4.6 g	目玉ハンバーグ ひじきのバター醤油パスタ	パープルコールスロー いんげんの胡麻和え

- ◆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



「食の喜び」の創造

## 入船

<http://irifunet.jp/>