



健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 火 423 kcal 食塩相当量 3.5 g	豚肉のゆずこしょう炒め チャプチェ	ひじきと大豆の含め煮 味噌ポテト かつおと昆布の合わせだしコロッケ	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 水 373 kcal 食塩相当量 4.1 g	豚ロースときのこのオイスター炒め 味噌煮込みうどん	大根なます 甘辛こんにゃく ハムポテトサラダフライ
2 水 393 kcal 食塩相当量 6 g	白身魚の照り焼き たっぷり野菜と甘酢肉団子	コーンのペペロンサラダ こんにゃくと揚げの煮物 きんぴらごぼう		17 木 479 kcal 食塩相当量 6.6 g	手作りモモ唐揚げ だし塩コショウ付き 鮭の和風マヨパスタ	大根とかぼちゃのあんかけ煮 コールスローサラダ ミートボール
3 木				18 金 421 kcal 食塩相当量 6.9 g	チャーシューのつけうどん タラの南蛮あんかけ	若竹煮 キャベツとコーンのソテー 棒餃子
4 金 432 kcal 食塩相当量 4 g	開きししゃものフライ～手作りタルタル～ かぼちゃと厚揚げの味噌煮	おなかキャベツ いんげんの胡麻あえ コンソメ風味のベーコンフライ		19 土 471 kcal 食塩相当量 4.5 g	ガーリックペッパーハンバーグ 焼ビーフン	切り干し大根の煮物 ペペロンブロッコリー 野菜コロッケ
5 土 469 kcal 食塩相当量 3.1 g	豚肉の照り煮 ソーセージとじゃがいものカレー炒め	切干大根とツナの炒め物 ごぼうのマヨサラダ ごろごろコーンコロッケ		20 日		
6 日				21 月 478 kcal 食塩相当量 6.7 g	照り鶏天 鮭カツ～マヨ入り～	ひじきの炒め物 カニ風味しゅうまい わかめ煮
7 月 494 kcal 食塩相当量 4.8 g	ジューシーメンチの洋風トマトソースがけ だし香るさばパスタ	高野豆腐の卵とじ かぼちゃの塩バター		22 火 601 kcal 食塩相当量 5.9 g	アジフライ&チキンマヨカツ ゆかりタルタルで 厚揚げと根菜の炊き合わせ	マカロニアラビアータ 無限キャベツ
8 火 819 kcal 食塩相当量 6 g	フィッシュタコス BQQ肉団子	ピラフ 		23 水		
9 水 425 kcal 食塩相当量 4.1 g	コク旨豚炒め 世界の山ちゃん監修 スパイシーコロッケ	切り干し大根の煮物 マスタードポテサラ 棒餃子		24 木 384 kcal 食塩相当量 5.2 g	甘だれササミのチキン南蛮 オムそば風	切干大根の煮物 ごぼうのみそ炒め
10 木 467 kcal 食塩相当量 4.4 g	ロースとんかつの玉子とじ 手作りマカロニサラダ	煮かぼちゃのから揚げ 玉ねぎのお浸し 高野豆腐の煮物		25 金 435 kcal 食塩相当量 5.6 g	ホッケの天ぷら～中華あんだけ～ 厚揚げの旨煮	ひじきとたけのこの含め煮 オニオンサラダ ほうれん草の平焼き
11 金 471 kcal 食塩相当量 3.5 g	ブリの竜田揚げ 香味タレがけ ソース焼きそば	わかめの韓国風ナムル 中華ごまだんご 温野菜		26 土 483 kcal 食塩相当量 7 g	豚肉の甘辛炒め きのこのあんかけ豆腐	こんにゃくの煮物 揚げじゃがのこがし醤油 0
12 土 364 kcal 食塩相当量 4.9 g	姫路おでん レモンペッパーハンバーグ	野菜のマリネ ほうれん草の辛子和え 塩かぼちゃコロッケ		27 日		
13 日				28 月 398 kcal 食塩相当量 6.2 g	鮭の塩焼き 卵の中華炒め	キャベツのゆかり和え しらたきの明太ドレ ちくわの磯部揚げ
14 月 327 kcal 食塩相当量 3.8 g	牛すき煮うどん 蓮根のかき揚げ 天井たれ付き	ひじきと枝豆の出汁醤油炒め キャベツのおかか和え		29 火 566 kcal 食塩相当量 3.4 g	あんかけジューシー焼売 ナポリタン～エビカツのせ～	わかめポン酢 マカロニトマトサラダ 野菜春巻
15 火 407 kcal 食塩相当量 4.5 g	甘味噌鶏 ナポリタン	五目豆 わかめの煮物 野菜コロッケ		30 水 433 kcal 食塩相当量 6.9 g	白身チーズの海苔フライ キャベツとハムの塩春雨	やみつき海苔サラダ 海鮮シューマイ 照り焼き団子

- ◆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



<http://irifunet.jp/>

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