



1 木 466 kcal 食塩相当量 3 g	ハンバーグ&ベーコンピカタ~BBQソースがけ~ シーザーマカロニサラダ	切干大根のごまドレ いんげんのおかか和え ケンキャベツ	新鮮な食材を使用しています	16 金 373 kcal 食塩相当量 2.5 g	自家製ソースのきのこハンバーグ 白身チーズの青のりフライ	温野菜 もやしのナムル コーンのコンソメ煮
2 金 353 kcal 食塩相当量 2.2 g	肉じゃが ひじきのツナマヨパスタ	大豆とこんにゃくの煮物 キャベツのみそ炒め 紅生姜とごぼうのかき揚げ	17 土 479 kcal 食塩相当量 2 g	大根と豚肉のきんぴら風 カラフル野菜の洋風煮	枝豆ペペロンチーノ 青菜の七味炒め ネギ塩鶏カツ	
3 土 324 kcal 食塩相当量 2.6 g	豚と茄子の旨炒め 酢豚風鶏団子	ごぼうの金平 しらたきの炒り煮 春巻き	18 日			
4 日			19 月 471 kcal 食塩相当量 4.5 g	柚子味噌包みメンチカツ 味噌煮込みうどん	こんにゃくの醤油炒め 大根のゆかり和え 野菜の炊き合わせ	
5 月 355 kcal 食塩相当量 3.6 g	新潟名物! タレカツ 白身魚の照り焼き	こんにゃく炒め 無限白菜 高野豆腐の煮物	20 火 396 kcal 食塩相当量 4.1 g	おでん 豚肉とわかめの香味炒め	油揚げのごま生姜 カレーポテトサラダ 野菜かき揚げ	
6 火 563 kcal 食塩相当量 2.6 g	ロコモコ丼 モチコチキン	ペペロンチーノ	21 水 478 kcal 食塩相当量 2 g	手作り唐揚げ~マヨ付き~ 五目豆	キャベツの塩昆布和え 無限にんじん 上海焼きそば	
7 水 399 kcal 食塩相当量 2.7 g	フライ2種盛り 焙煎ゴマソース付き 和風きのこパスタ	切干大根の煮物 キャベツのコンソメ煮	22 木 601 kcal 食塩相当量 3.7 g	北海道産バター!! ピーフシチューコロッケ 旨塩鶏団子	わかめの生姜和え さつまあげの煮物 揚げれんこん	
8 木 446 kcal 食塩相当量 2.3 g	あっさり優しい塩麻婆豆腐 大根とハムのコンソメ炒め	わかめの酢の物 きざみ揚げの甘辛炒り煮 イカフライ	23 金 380 kcal 食塩相当量 2.2 g	タンドリーチキン カラフルマカロニサラダ	デミオムレツ パプリカのマリネ スターポテトコロッケ	
9 金 479 kcal 食塩相当量 3 g	スタミナ炒め ナポリタン~ミートボール添え~	ピーマンの和風ドレ和え 大豆とこんにゃくの甘辛煮 野菜コロッケ	24 土 384 kcal 食塩相当量 4 g	豚と豆腐のあんかけ煮 トマトハンバーグ	大豆の煮物 ちくわの甘辛炒め 白身魚青のりフライ	
10 土 413 kcal 食塩相当量 3.3 g	軟骨入りつくねと大根の煮物 ネギ塩メンチカツ	ちくわのおかか和え オムレツ~シーザードレがけ~ 大葉たっぷり鶏餃子	25 日			
11 日			26 月 435 kcal 食塩相当量 2.7 g	チーズメンチカツ&ねぎ塩鶏カツ サバの味噌煮	スナップピースのクリーミーごまサラダ 乱じゃがの塩昆布和え わかめと野菜の味噌煮込み オムレツ	
12 月 293 kcal 食塩相当量 2.5 g	アジの南蛮漬け 野菜の洋風煮びたし	のりごまポンサラダ 糸コンきんぴら ちくわの磯部揚げ	27 火 483 kcal 食塩相当量 2 g	若鶏の親子丼風 和山椒ビーフン	椎茸と切干大根の煮物 コールスローサラダ 根菜かき揚げ	
13 火 0 kcal 食塩相当量 0 g	デミハンバーグ かぼちゃのそぼろ煮	福島郷土料理~ひきないり~ ごぼうのみそ炒め カニ足風フライ	28 水 566 kcal 食塩相当量 2.8 g	ポトフ カレーコロッケ	大根のマヨサラダ わかめの酢の物 チキントマトオムレツ	
14 水 429 kcal 食塩相当量 2.5 g	サクッ旨鶏竜田 旨みたっぷり! 塩ビーフン	青のりポテト ブロッコリーの旨辛和え ピーマンと人参の金平	29 木 398 kcal 食塩相当量 3.5 g	照り焼きハンバーグ 魚介香るませそば	野菜の中華炒め 甘辛こんにゃく さつま揚げと白菜の煮物	
15 木 400 kcal 食塩相当量 2.7 g	お野菜たっぷり中華丼風煮 明太マヨパスタ	ヤンニョムキャベツ 甘辛ポテトサラダ	30 金 566 kcal 食塩相当量 2.6 g	豚と大根のこってり煮 ピリッと高菜スパゲッティ	たけのこの煮物天ぷら キャベツのおかか和え メンチカツ 味玉	
			31 土 433 kcal 食塩相当量 2.2 g	ハヤシソースがけフライ2種盛り 炊き合わせ	しらたきの炒り煮 わかめのナムル 醤油マカロニ	

◆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/>