



1 日			新鮮な食材を使用しています	16 月 499 kcal 食塩相当量 3.9 g	定番! とんかつ~焙煎ごまソース~ ポテトツナサラダ	枝豆のペペロン かぼちゃの煮物 棒餃子
2 月				17 火 310 kcal 食塩相当量 2.4 g	 鯛めし 年明けうどん	炊き合わせ ほうれん草の煮びたし さつまいもの照り煮
3 火 461 kcal 食塩相当量 3.5 g	豚卵炒めの甘酢あんかけ 麻婆ビーフン	わかめのナムル 厚揚げステーキ 野菜コロッケ		18 水 372 kcal 食塩相当量 2.5 g	鶏肉となすのスタミナ炒め マカロニナポリタン	コールスローサラダ 大根と桜えびの煮物 イカフライ
4 水 329 kcal 食塩相当量 2.2 g	厚揚げのそばろ煮 じゃがいもとグリーンピースのマヨサラダ	青菜のお浸し ひじきの煮物 ちくわの磯辺揚げ		19 木 369 kcal 食塩相当量 3.4 g	白身魚の青のりフライ キャベツと厚揚げの中華味噌炒め	韓国ナムル 和風ポテトサラダ かぼちゃのミニコロッケ
5 木 459 kcal 食塩相当量 3.1 g	ハンバーグのおろしがけ 茄子ゴロゴロ春雨炒め	ピーマンときざみ揚げのオイスター和え カレーポテトサラダ コーンコロッケ		20 金 424 kcal 食塩相当量 2.4 g	椎茸とピーマンの甘辛豚炒め ピリ辛焼きうどん	キャベツのカレーマヨサラダ たけのことこんにやくのきんぴら
6 金 382 kcal 食塩相当量 2 g	鶏と大根の炊いたん ごろっと肉のメンチカツ	キャベツの塩昆布和え カラフルマヨサラダ		21 土 288 kcal 食塩相当量 2.8 g	和風おろしハンバーグ 鶏ねぎ塩ダレ	切干大根の煮物 ひじきの出汁醤油漬け ごった煮
7 土 384 kcal 食塩相当量 3.1 g	肉豆腐 ツナのカレー風味煮	人参のグラッセ カリフラワーのペペロン ねぎ塩鶏カツ		22 日		
8 日			なるべく午後1時頃までに召し上がり下さい	23 月 357 kcal 食塩相当量 3 g	あんかけ肉団子 チヂミのせチャプチェ	にんじんと大豆の洋風サラダ さつまいもの味噌バターがけ じゃがいもコロッケ
9 月				24 火 439 kcal 食塩相当量 2.4 g	フライ2種盛り カレーソース付き 豚と野菜のバター醤油春雨	甘辛こんにやく キャベツポン酢 揚げブロッコリー
10 火 455 kcal 食塩相当量 2.7 g	トロツとタマゴハンバーグ&コロッケ 柚子風味の塩うどん	しらたきの炒り煮 紅白なます		25 水 513 kcal 食塩相当量 2.4 g	豚とたまごのスタミナ炒め チキンカツタルタル	白菜と油揚げの煮びたし 埼玉名物!味噌ポテト ちくわの照り焼き
11 水 414 kcal 食塩相当量 2.7 g	豚のスタミナ炒め 冬瓜と油揚げの煮物	わかめの酢のもの 切干大根の煮物 ねぎ塩ミンチカツ		26 木 322 kcal 食塩相当量 1.9 g	麻婆豆腐 焼きビーフン	肉まん 大根サラダ パリッ!と大きい中華春巻き
12 木 566 kcal 食塩相当量 4.1 g	手作り唐揚げ 山賊焼き風 柚子胡椒焼きそば	五目豆 野菜のマリネ 照り鶏団子		27 金 306 kcal 食塩相当量 2.5 g	豚ローススライスのこってり焼き 塩ちゃんこ	栃木名物!エビ大根 わかめのナムル じゃがいものごま塩かき揚げ
13 金 282 kcal 食塩相当量 2.7 g	鶏すき焼き イカにもたご焼き	野菜の煮物あんかけ いんげんの胡麻和え 春巻き		28 土 491 kcal 食塩相当量 2.8 g	キンサン味噌入りハンバーグ 鮭じゃがマヨパスタ	ちくわのおかか和え 揚げ茄子のしょうが醤油 BEEFコロッケ
14 土 427 kcal 食塩相当量 2.7 g	八宝菜 鶏そばろの醤油パスタ	ミートボールと茄子のトマト煮込み ニンニクの芽の味噌炒め 黒胡椒ベーコンカツ		29 日		
15 日				30 月 497 kcal 食塩相当量 3.1 g	骨取白身魚のフリッター&牛肉コロッケ タルタルッぽいコールスロー	さつまいもの田舎煮 たまねぎのお浸し トマト煮込みハンバーグ
				31 火 413 kcal 食塩相当量 2.9 g	熟成ロースとんかつ 味噌カツソース付き 酢豚風肉団子	マカロニサラダ いんげんのおかか和え スパイシーポテト

◆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

Instagram
毎日更新中!!!
栄養士の
こだわりポイントなど!



お問合せ先
■加古川事業所
加古川市平岡町新在家921-1
079-426-6336
■高砂事業所
高砂市高砂町横町1033
079-443-5500



http://irifunet.jp/