

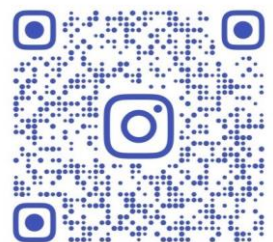


# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



|                                 |   |  |                                      |                                 |  |  |
|---------------------------------|---|--|--------------------------------------|---------------------------------|--|--|
| 1 水<br>397 kcal<br>食塩相当量 3.8 g  | 鶏ごま竜田〜照り団子添え〜<br>桜えび香るキャベツと厚揚げの中華炒め       | キャロットラベ<br>ピーマンのおかか和え<br>煮物の炊き合わせ                | 新鮮な食材を使用していただきますがなるべく午後1時頃までに召し上が下さい | 16 木<br>431 kcal<br>食塩相当量 3.9 g | 肉まきフライ&国産牛コロッケ〜マスタード付き〜<br><b>旨塩団子</b> | キャベツと油揚げの煮物<br>きんぴられんこん                  |
| 2 木<br>343 kcal<br>食塩相当量 3.1 g  | 骨取りさばの塩焼き<br>ケチャップナポリタン                   | キャベツのカレーマヨサラダ<br>ちくわの磯辺炒め                        |                                      | 17 金<br>445 kcal<br>食塩相当量 3.6 g | 手作り唐揚げ〜タルタル付き〜<br><b>厚揚げの中華味噌炒め</b>    | 小松菜の煮びたし<br>大人のポテトサラダ                    |
| 3 金<br>253 kcal<br>食塩相当量 2.8 g  | いわしの天ぷら&枝豆の平焼き<br>小松菜ときのこの中華炒め            | わかめと玉ねぎのサラダ<br>こんにゃくの甘辛煮<br>大根なます                |                                      | 18 土<br>347 kcal<br>食塩相当量 3.6 g | ふわとろタマゴの甘酢炒め<br><b>大根と挽き肉のカレー炒め</b>    | さつまあげの煮物<br>ちくわのナムル<br>黒胡椒のベーコンカツ        |
| 4 土<br>287 kcal<br>食塩相当量 4.3 g  | つくねと厚揚げのみそおでん<br><b>じゃがバタコーン</b>          | 玉ねぎとピーマンの塩昆布和え<br>筍のきんぴら<br>かまぼこかき揚げ             |                                      | 19 日                            |  |  |
| 5 日                             |   |  |                                      | 20 月<br>424 kcal<br>食塩相当量 3.3 g | <b>黄身トロつくね<br/>胡麻醤油パスタ</b>             | わかめの香味和え<br>大豆のケチャップ煮<br>切干大根の煮物         |
| 6 月<br>490 kcal<br>食塩相当量 4.8 g  | カニ足フライ&白身フライのタルタル付き<br>キャベツとウィンナーのちゃんぽん炒め | 明太しらたき<br>じゃがいもと枝豆のサラダ<br>ミニハンバーグ                |                                      | 21 火<br>328 kcal<br>食塩相当量 2 g   | <b>スタミナ炒め</b><br>厚揚げときのこのしょうが照り焼き      | たけのこのソテー<br>こんにゃくとピーマンのきんぴら<br>さつまいもかき揚げ |
| 7 火<br>381 kcal<br>食塩相当量 4.7 g  | 豆腐と豚小間の中華煮<br>ツナと塩昆布の和風パスタ                | コーン炒め<br>いんげんのくったり煮<br>チーズメンチカツ                  |                                      | 22 水<br>374 kcal<br>食塩相当量 4.2 g | さわらの天ぷら〜和風あん添え〜<br>ほうれん草のベーコンバター炒め     | 大根とツナのマヨボンサラダ<br>甘いいんげん                  |
| 8 水<br>457 kcal<br>食塩相当量 3 g    | 豚とれんこんの照りマヨ炒め<br><b>国産牛コロッケ</b>           | 焼きビーフン<br>白菜ボン酢<br>照り鶏団子                         |                                      | 23 木                            |  |  |
| 9 木<br>452 kcal<br>食塩相当量 4.3 g  | 煮込みハンバーグ<br><b>和風ねぎパスタ</b>                | 切干大根の煮物<br>和風ポテサラ<br>カレー春巻き                      |                                      | 24 金<br>433 kcal<br>食塩相当量 2.3 g | <b>カリッとフライドチキン<br/>ジャージャー麺</b>         | キムチ炒め<br>もやしのナムル<br>スパイシーポテト             |
| 10 金<br>265 kcal<br>食塩相当量 2.1 g | 豚の柳川煮<br>山芋のトロトロお好み焼き                     | にんじんサラダ<br>しらたきの炒り煮<br>ちくわの磯部揚げ                  |                                      | 25 土<br>340 kcal<br>食塩相当量 2.5 g | ホワイトチキンシチュー<br><b>ひじきのマヨパスタ</b>        | ペペロン枝豆<br>白菜のおかかボン酢和え<br>野菜コロッケ          |
| 11 土<br>427 kcal<br>食塩相当量 3.5 g | フライ二種 カレータルタル<br><b>炊き合わせ</b>             | 中華春雨<br>もやしのナムル<br>マカロニアラビータ                     |                                      | 26 日                            |  |  |
| 12 日                            |   |  |                                      | 27 月<br>320 kcal<br>食塩相当量 2.4 g | <b>豚ロースのプルコギ<br/>チヂミ</b>               | じゃがバタコーン<br>大根の酢の物<br>春巻き                |
| 13 月<br>359 kcal<br>食塩相当量 3.8 g | 骨取白身魚とミートボールの甘辛揚げ<br>茄子のトマトスパゲッティ         | こんにゃくの甘辛炒め<br>ひじきの煮物<br>味玉                       |                                      | 28 火<br>402 kcal<br>食塩相当量 3.1 g | 黒胡椒クリーミーポテトコロッケ<br><b>豆腐の明太チャンプルー</b>  | 白菜サラダ<br>レモンペッパー鶏団子<br>切干大根のトマト煮         |
| 14 火<br>733 kcal<br>食塩相当量 4.9 g | もちもち Fettuccine の<br><b>ボロネーゼ</b>         | ガーリックペッパーミートボール<br>コールスローサラダ<br>ハートのコロッケ<br>パエリア |                                      |                                 |  |  |
| 15 水<br>334 kcal<br>食塩相当量 3.4 g | 豚すき焼き<br>ハンバーグのきのこご飯かけ                    | わかめ煮<br>キャベツのおかか炒め<br>紅シヨウガかき揚げ                  |                                      |                                 |  |  |

- ◆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が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



@IRIFUNEBENTO



「食の喜び」の創造

## 入船

<http://irifune.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