



健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 水 356 kcal 食塩相当量 2.6 g	ハッシュドポーク 骨取鯖の黒ゴマ天	キャロットマヨサラダ 高野豆腐とひじきの含め煮	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り下さい	16 木 394 kcal 食塩相当量 3.9 g	フライのチリソースタルタル 厚揚げときのこの濃厚醤油焼き	肉包みコロッケ 大豆とこんにゃくの甘辛煮
2 木 381 kcal 食塩相当量 3.9 g	焦がしバター香る和風ハンバーグ たっぷり野菜のチャプチェ	海苔キャベツ 春菊のごま和え 粗挽き胡椒のポテトコロッケ		17 金 460 kcal 食塩相当量 3.9 g	バリ旨竜田 ツナと塩昆布の和風パスタ	中華れんこん 小松菜と油揚げの煮びたし 赤しそ風味のポテトサラダ
3 金 377 kcal 食塩相当量 2.2 g	骨取鯖の炭火風味噌焼き 菜の花と大豆の卵のせ	二色団子 たけのこの和風パスタ 紫蘇れんこん		18 土 362 kcal 食塩相当量 4.1 g	豚肉の甘味噌炒め 鴨入りつくねの煮物	花野菜ソテー 無限いんげん
4 土 396 kcal 食塩相当量 3.7 g	豚の生姜焼き じゃがいもの海苔塩かき揚げ	ひじきのマヨサラダ 切干大根のトマト煮 ちくわの照り焼き		19 日		
5 日				20 月 491 kcal 食塩相当量 5.4 g	骨取りさばの熟成もろみ焼き 高知県産～黄金生姜のメンチカツ～	ミートボール ピリ辛しらたき ほうれん草の平焼き
6 月 406 kcal 食塩相当量 2.3 g	若鶏の手作りフリッター チリソースがけ 手作りマカロニサラダ	たけのこのバター醤油炒め しらたきとねぎのピリ辛炒め 天板たまご焼き		21 火		
7 火 461 kcal 食塩相当量 3 g	濃厚トマトハンバーグ&牛コロッケ ちゃんぽん麺	コールスローサラダ さつまいもの黒ゴマ煮		22 水 444 kcal 食塩相当量 4.2 g	鶏もものんにく醤油グリル 五目巾着のおふくろ煮	こんにゃくとさつまあげのきんぴら炒め 和風大根サラダ 菜の花と筍のコロッケ
8 水 350 kcal 食塩相当量 3.1 g	牛肉とこんにゃくのしぐれ煮 ゆかりのオニオンパスタ	ピリ辛わかめ レンコンのごま和え チーズメンチカツ		23 木 319 kcal 食塩相当量 1.7 g	根菜たっぷり豚汁煮 ふっくらオムレツ～キーマカレーがけ～	ピリッと中華茄子 海鮮焼売 紅生姜のかき揚げ
9 木 355 kcal 食塩相当量 2.8 g	黒ごま回鍋肉 豆と根菜の煮物	人参ナムル キャベツのさっぱりしょうが和え とうもろこしの磯辺かき揚げ		24 金 448 kcal 食塩相当量 3.4 g	手作りのり塩唐揚げ 鮭と春菊のクリームパスタ	五目豆 キャベツの沢庵和え コロコロジャーマンポテト
10 金 406 kcal 食塩相当量 3.5 g	味噌かつ 五目甘酢あん焼きそば	きのこと玉ねぎの洋風ソテー いんげんのお浸し		25 土 266 kcal 食塩相当量 2 g	鶏ひき肉のホクホク肉じゃが 玉子サラダカツ	茄子のみぞれ煮 わかめと大根のマヨポン酢
11 土 335 kcal 食塩相当量 2.9 g	鶏天&団子～ポン酢を添えて～ 麻婆ビーフン	レモンペッパーマカロニ ひじきとれんこんの炊いたん		26 日		
12 日				27 月 320 kcal 食塩相当量 2.7 g	塩豚大根 手羽元のガーリック焼き	ヤンニョムキャベツ カリフラワーのペペロンサラダ 春菊のかき揚げ
13 月 362 kcal 食塩相当量 3.2 g	塩豚炒め 味噌焼うどん	ごぼうの胡麻サラダ 和風コールスロー たっぷり肉のコロッケ		28 火 364 kcal 食塩相当量 2.4 g	菜の花コロッケ&アジフライ 塩ビーフン	こんにゃくの味噌煮 筍の酢の物 焼きトウモロコシ
14 火 430 kcal 食塩相当量 3.9 g	春彩！エビちらし寿司	菜の花の和風ハンバーグ 五目豆 和風マカロニサラダ 高野豆腐の白だし煮		29 水 336 kcal 食塩相当量 3.1 g	スンドゥブチゲ チヂミ	ねぎ塩団子 大根の鰹節サラダ チャプチェ
15 水 431 kcal 食塩相当量 4.3 g	贅沢！鹿児島産黒豚メンチカツ ほくほくじゃがいもの生姜煮	わかめの和風ドレ和え 無限白菜 照り焼きハンバーグ		30 木 421 kcal 食塩相当量 4 g	煮込みハンバーグ 黒豆がんもの和風あんかけ	のり塩ポテト 焼きサバほくしとわかめの和え物 ブロッコリーのコンソメ煮
			31 金 327 kcal 食塩相当量 4 g	骨取ホッケの磯部天 大根おろしつゆ添え ハムステーキ	南蛮鶏団子 レモンコールスローサラダ こんにゃくとれんこんの金平	

◆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!!!
栄養士のごだわりポイ
ントなど配信中!



お問い合わせ先
■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



http://irifunet.jp/