



# 健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 月 327 kcal 食塩相当量 3.7 g	豚肉とらっきょうの炊き合わせ	白菜と油揚げのお浸し しらたきの甘辛炒め 照り焼きハンバーグ
2 火 326 kcal 食塩相当量 3.6 g	鶏団子と茄子のおろし餡 ゴマ塩かき揚げ	春雨ときくらげのサラダ 大根の煮物 ちくわの磯部揚げ
3 水		
4 木		
5 金		
6 土 443 kcal 食塩相当量 4 g	フライニ種タルタル添え 柚子塩ちゃんこ	わかめの酢の物 キムチもやし 鯉香る醤油マカロニ
7 日		
8 月 441 kcal 食塩相当量 3.4 g	大分名物！鶏天 焼うどん	ミートボール かぼちゃポテトサラダ 花野菜のイタリアンサラダ
9 火 408 kcal 食塩相当量 3.4 g	鶏そぼろとごぼうのマヨ丼風 骨取りブリの天ぷらあんかけ	大豆のコンソメ煮 大根の青じそサラダ 棒餃子
10 水 441 kcal 食塩相当量 3.9 g	アジフライ 濃厚トマトソースがけ ごぼうの和風胡麻和え	サウザンアイランドサラダ 鯖と青菜のごはんのお供
11 木 434 kcal 食塩相当量 3.6 g	ザクザククリスピー唐揚げ 桜エビのペペロンチーノ	ホワイトシチュー 黒豆 たまごの豆腐ハンバーグ
12 金 396 kcal 食塩相当量 3.2 g	豚肉と蒸し野菜のおろしポン酢 軟骨つくねの味噌煮込み	コロッケ 切干大根のたいたん
13 土 422 kcal 食塩相当量 3.7 g	ニラ豚炒め 餃子のアラビータ風	炊き合わせ じゃがいもの煮っころがし ハムカツ
14 日		
15 月 445 kcal 食塩相当量 3.5 g	山賊焼き 焼きサバの塩レモンパスタ	チーズとブロッコリーのシーザーサラダ 白菜と椎茸の旨煮 豚串カツ

新鮮な食材を使用していますがいまですがなるべく午後1時頃までに召し上がり下さい	16 火 476 kcal 食塩相当量 3.9 g	~SPメニュー~ 贅沢肩ロース使用！焼肉重	
	17 水 347 kcal 食塩相当量 2.3 g	ごま豆乳肉じゃが 濃厚トマトソースがけハンバーグ	刻み昆布の華風煮 洋風キャベツ たけのこの山椒かき揚げ
	18 木 478 kcal 食塩相当量 3 g	鶏もものゆず胡椒ポン酢焼き まぜそば	きんぴら大根 茄子のオランダ煮 ごま油香る塩じゃがコロッケ
	19 金 357 kcal 食塩相当量 3.7 g	餃子～中華風旨辛旬がけ～ めんたい高菜の醤油パスタ	ひじき煮 大根とカニカマの梅サラダ 卵焼き
	20 土 446 kcal 食塩相当量 2.9 g	肉団子の甘酢あん チーズメンチカツ	じゃがコーン 小松菜の煮びたし
	21 日		
	22 月 458 kcal 食塩相当量 4.2 g	明太マヨ唐揚げ 焼きビーフン	コーンのバターソーテー たけのこの中華煮
	23 火 468 kcal 食塩相当量 3 g	柚子香る！豚の白菜鍋風 かぼちゃときゅうりのマカロニサラダ	ミートボール ピリ辛こんにゃく 牛すじコロッケ
	24 水 461 kcal 食塩相当量 2.7 g	とんかつ&エビフライ～デミソースがけ～ 胡麻ベーコン醤油パスタ	パンブキンポテト しらたきのヘルシー中華サラダ
	25 木 373 kcal 食塩相当量 3.8 g	ハンバーグ・ホワイトクリームソース ちゃんぼん炒め	若鶏のミニ鶏天 青菜のナムル
	26 金 418 kcal 食塩相当量 3 g	白身フライの手作り梅タルタルがけ 豚しゃぶごまサラダ	切干大根の炊いたん ひじきとほうれん草のさば和え
	27 土 318 kcal 食塩相当量 3.4 g	塩豚大根 お好み焼き風キャベツ焼き	白菜と厚揚げの炊いたん キャベツマヨ 焼きそば ちくわの磯辺揚げ
	28 日		
	29 月 434 kcal 食塩相当量 3.3 g	ポークビーンズ 肉包みの贅沢コロッケ	韓国風 ピリ辛キャベツ さつま揚げの炊きもの オムレツ
	30 火 365 kcal 食塩相当量 3.4 g	骨取りさばの塩焼き ヤンニョムうどん	ひじきの金ごまサラダ 大豆の梅おかか和え 野菜かき揚げ
	31 水 424 kcal 食塩相当量 3 g	昔懐かしオーロラソースがけチキンカツ しょうがが香る 崩し豆腐のそぼろあんかけ	きゅうりの酢の物 ごぼうのカレー炒め

- ◆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



「食の喜び」の創造  
**入船**

<http://irifunet.jp/>

Instagram  
毎日更新中!!!  
栄養士のこだわりポイントなど配信中!



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

IRIFUNEBENTO