



健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 木 478 kcal 食塩相当量 3.6g	ハンバーグ&ハッシュドポテト〜濃厚トマトソースがけ〜 高野豆腐とひじきの彩炒め	春雨サラダ 香ばしかぶと油揚げのおかか醤油和え	新鮮な食材を使用しています すがなるべく午後1時頃までに召し上がり下さい	16 金 347 kcal 食塩相当量 3.9g	白身魚の竜田揚げ 味噌焼きうどん	わかめのナムル ごぼうの甘辛炒め 花野菜のパジル炒め
2 金 359 kcal 食塩相当量 2.4g	鶏団子とさば竜田の甘酢あんかけ 鯉香る和風マカロニサラダ	切干大根のほりほり漬け 小松菜のゆずびたし		17 土 429 kcal 食塩相当量 4.2g	厚切りハムカツ ケチャップ&マスタード じゃがいもと鶏団子の味噌煮	キャロットラペ 切干大根の胡麻和え きのこのチーズクリームオムレツ
3 土 372 kcal 食塩相当量 3.2g	豚じゃが 昔なつかしナポリタン〜オムのせ〜	きゅうりとわかめの中華サラダ なすのだし醤油和え ちくわの紅生姜揚げ		18 日		
4 日				19 月 413 kcal 食塩相当量 4.2g	大分名物とり天!〜手作り〜 ソーセージチャップ	ひじきと大豆の炊いたん 磯香る和風コロッケ 焼きとうもろこし
5 月 403 kcal 食塩相当量 2.7g	油淋鶏 根菜三種のきんぴら炒め	マカロニのハムマヨサラダ キャベツの塩昆布うま和え		20 火 857 kcal 食塩相当量 2.2g	待望の再登場! 照り焼きチキンバーガー	
6 火 390 kcal 食塩相当量 2.4g	海鮮フライ〜胡麻香るコールスロータル〜 大根とひき肉の和風とろみ煮	たまねぎと人参のマリネ ご飯のお供〜ぶっかけめかぶ〜 ペペロンチーノ		21 水 411 kcal 食塩相当量 3.7g	自分でつくるのり弁風 柚子香る和風パスタ	こんにゃくとそぼろの含め煮 大根ステーキ
7 水 398 kcal 食塩相当量 3.5g	豚玉丼風 チヂミ	ひじきマヨ和え こんにゃくの甘辛煮 ねぎ塩メンチカツ		22 木 436 kcal 食塩相当量 4.2g	葱味噌とんかつ〜炭焼つくね串添え〜 豆とベーコンのおかずサラダ	春雨とひじきの炒め煮 青菜のからし和え
8 木 414 kcal 食塩相当量 2.6g	照り焼き!じゃがマヨチキン 5種野菜の塩ビーフン	白身磯部フライ ほうれん草の海苔和え		23 金 327 kcal 食塩相当量 2.6g	野菜たっぷり!旨辛フルコギ チヂミのせ 彩野菜のおろしかき揚げ丼風	チーズ香るマカロニサラダ 小松菜とさつまあげの煮びたし 梅キャベツ
9 金 412 kcal 食塩相当量 2.2g	豚肉と根菜の本格黒酢炒め 二層ブラックカレーコロッケ	にんじんしりしり 枝豆がんもの炊き合わせ		24 土 349 kcal 食塩相当量 2.8g	豚肉のチンジャオロース風炒め 五目豆	わかめと玉ねぎのさっぱりサラダ キャベツのごまマヨ和え 野菜コロッケ
10 土 388 kcal 食塩相当量 3.7g	豚ニラ旨辛キムチ炒め 五目巾着の炊き合わせ	玉ねぎのボン酢おかか和え れんこんサラダ		25 日		
11 日				26 月 381 kcal 食塩相当量 3.2g	ハンバーグ&ロースカツ〜わさびソース添え〜 コロコロ厚揚げのすき焼き風煮	いんげんの黒ごま和え マヨポンサラダ
12 月 425 kcal 食塩相当量 3.7g	ピフカツ&ハムステーキ〜デミソースがけ〜 カラフル野菜のオイマヨサラダ	じゃがいもと小松菜のきんぴら 厚揚げのしょうが醤油炒め コンソメ煮		27 火 417 kcal 食塩相当量 2.8g	豚のしょうが焼き 揚げ出し豆腐	大根のおかか醤油和え ガーリックマカロニ BIG焼売
13 火 330 kcal 食塩相当量 3.9g	銀鮭の塩焼き ピリっと辛い 坦々春雨炒め	三角春巻き さっぱり豆腐 ねぎかつお醤油で 野菜肉巻き		28 水 473 kcal 食塩相当量 4.2g	俵メンチカツ スタミナ焼ビーフン	わかめの生姜煮 明太オニオン
14 水 295 kcal 食塩相当量 3.9g	にんにくの芽と豚肉のピリ辛炒め たこ焼き〜さっぱりねぎボン酢〜	ひじきの煮物 梅カリカリポテトサラダ		29 木 297 kcal 食塩相当量 3.5g	麻婆豆腐 こんにゃくと黒豆がんもの田舎煮	彩ひじき ちくわときゅうりのマヨ和え 三角春巻き
15 木 443 kcal 食塩相当量 2.2g	フライドチキン風手作り唐揚げ ソース焼きそば	わかめと玉ねぎのさっぱりサラダ 切干大根とツナの中華和え ペペロンブロッコリー		30 金 439 kcal 食塩相当量 2.1g	チキンカツ&エビフライ〜カレーマヨソース〜 七味香る根菜きんぴら	高野豆腐の含め煮 焼きナスのごまだく

- ◆ライスのカロリーはご飯220g(約370Kcal)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
イントなど配信中!

@IRIFUNEBENTO

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



http://irifunet.jp/