



健康づくりのお手伝い いりふねの献立(DX)



1 金 447 kcal 食塩相当量 2.6 g	中華ニラ豚炒め 鯖の竜田揚げ 甘辛あんかけ	れんごんの海苔マヨ和え ひじきときゅうりの酢の物 ポテトベーコンカツ	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 土 323 kcal 食塩相当量 3.9 g	豚の生姜焼き 鶏団子のバジルグリル	わかめと油揚げの青じそサラダ 玉こんにゃくの味噌煮 れんごんかき揚げ	
2 土 402 kcal 食塩相当量 2.7 g	ポークミンチカツ&コロッケ ツナと椎茸の焼きビーフン	こんにゃくとごぼうの炒り煮 紅白なます		17 日			
3 日				敬老の日 18 月			
4 月 322 kcal 食塩相当量 2.3 g	エビフライ デミソース付き ポモドーロパスタ	ゴーヤのおかか和え 切干大根のシーザーサラダ いんげんのバター醤油炒め		19 火 392 kcal 食塩相当量 3.1 g	鶏天&ちく天うどん 七味香る豚とごぼうの甘辛炒め	高野豆腐とひじきの煮物 おかかいっぱい里芋バター	
5 火 343 kcal 食塩相当量 3.5 g	レモンペッパーバーグ&イカリング ごぼうの和風胡麻和え	白菜と昆布のもみ漬け オクラとわかめの酢の物		20 水 286 kcal 食塩相当量 3.8 g	鯖の塩焼き 里芋のうまだれ	白菜と高菜の胡麻和え かぼちゃのマヨサラダ 炊き合わせ	
6 水 461 kcal 食塩相当量 3.1 g	手作りのり塩唐揚げ カレーうどん	大根の青じそサラダ キャベツの胡麻和え 大きな肉団子		21 木 292 kcal 食塩相当量 3.4 g			
7 木 449 kcal 食塩相当量 2.6 g	豚とキャベツの味噌炒め 鶏団子と野菜の生姜餡	ケチャップオムレツ ゴマゴマこんにゃくのり塩かき揚げ		22 金 356 kcal 食塩相当量 3.2 g	鮭のちゃんちゃん焼き ご飯にのっけてオムライス★	コーンコロッケ 茄子ポン酢	
8 金 341 kcal 食塩相当量 2.9 g	ご飯にのっける牛ビビンバ丼 水菜の塩パスタ	ジャーマンポテト 人参しりしり 春巻き		23 土 430 kcal 食塩相当量 3.7 g	タンドリーチキン 豆腐のおろし餡	若竹煮 こんにゃく金平 コロッケ	
9 土 405 kcal 食塩相当量 3.9 g	ポークチャップ オムレツグラタン	莖わかめの味噌和え こんにゃくステーキ コロッケ		24 日			
10 日				25 月 484 kcal 食塩相当量 3.8 g	焼肉風ハンバーグ&ハッシュドポテト 焼きナスの紅鮭あんかけ	梅ざーサイ和え コールスローサラダ 醤油マカロニ	
11 月 562 kcal 食塩相当量 2.4 g	ローストチキン トマトガーリックソースで ペペロンチーノ	コロッケ コールスローサラダ トマトキャベツ		26 火 419 kcal 食塩相当量 3.8 g	鶏団子のチリソースがけ 広東(かんとん) 風焼きそば	ハムと玉ねぎのマリネ 莖わかめの中華サラダ 蒸しシュウマイ	
12 火 348 kcal 食塩相当量 3 g	太刀魚の天ぷらかば焼きダレ 冬瓜の鶏そぼろ餡	ピーマンのオイスター炒め しらたきとねぎのピリ辛和え キャベツのおかか和え		27 水 473 kcal 食塩相当量 3.2 g	あまだれポークミンチカツ ゴーヤパスタチャンブルウ	ごぼうと揚げの黒ゴマ煮 紫蘇香る切干大根 かぼちゃのポテトサラダ	
13 水 368 kcal 食塩相当量 3 g	豚たまねぎ串カツ&ほうれん草の卵焼き 鶏団子すき焼き	切干大根のコンソメ煮 カリフラワーのペペロンサラダ		28 木 434 kcal 食塩相当量 3.5 g	半身をドンと鯖の西京焼き チキンボール トマトソースがけ	紫いもコロッケ にんじんしりしり 酢れんごん	
14 木 362 kcal 食塩相当量 2.9 g	回鍋肉&台湾ミンチカツ 厚揚げと水菜の炊き合わせ	カレービーフン チンゲン菜の塩ニンニク炒め		29 金 436 kcal 食塩相当量 3.4 g	白身フライ 梅マヨソースがけ 豆腐のうま辛チコレギサラダ	ちくわのお好み風和え 大根の塩昆布サラダ	
15 金 494 kcal 食塩相当量 2.4 g	鶏の竜田揚げ&ハッシュドポテト キャベツと豚肉の甘辛炒め	五目豆 大根の鯉節サラダ		30 土 383 kcal 食塩相当量 3.3 g	和風きのご飯かけハンバーグ かき揚げの玉子とじ	ひじきのマヨサラダ なべしぎ	

- ◆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
毎日配信中国
コメント、いいね
お待ちしております



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