

8月



# 健康づくりのお手伝い いりふねのお弁当

土曜日

1日 スペイン唐揚げ  
&海老と春雨の煮込み



460 Kcal

8日 ハムカツ&イカ天根



485 Kcal

15日 チキンカツ  
&夏野菜のオーブン炒め



495 Kcal

22日 ミックスフライ  
&ポテトビーゼツ



410 Kcal

29日 豚の生姜焼き  
&煮物



442 Kcal

金曜日

7日 鯖の竜田揚げ  
&麻婆七折



409 Kcal

14日 きのこハンバーグ  
&ジャージャー麺



531 Kcal

21日 豚の焼肉炒め  
&夕涼茶



459 Kcal

28日 海鮮ミックスフライ  
&メソクニ煮



534 Kcal

木曜日

6日 鶏と野菜の黒酢おん  
&中華炒め



531 Kcal

13日 イカフライ&煮物



479 Kcal

20日 豚しゃぶ&コロッケ



586 Kcal

27日 ロコモコ&温野菜



560 Kcal

水曜日

5日 豚カツ  
&ごぼうの甘辛和え



481 Kcal

12日 ビビンバ&中華団子



418 Kcal

19日 コロッケと煮物  
&コーンチヤンプル



504 Kcal

26日 棒棒鶏&麻婆茄子



441 Kcal

火曜日

4日 鶏つくねハンバーグ  
&柚子胡椒焼きたば



427 Kcal

11日 鯖のこっぴり煮  
&焼きうどん



493 Kcal

18日 柚子味噌田楽  
&鶏の炒め煮



427 Kcal

25日 鯖の照り焼き  
&豚じゃが



465 Kcal

月曜日

3日 中華弁当



461 Kcal

10日 アップライ&回鍋肉



500 Kcal

17日 肉団子の甘酢おん  
&シーフード炒め



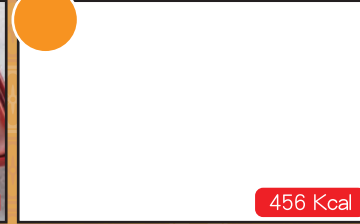
406 Kcal

24日 クリームコロッケ  
&野菜炒め



438 Kcal

31日 ロースカツ  
&ザーサイ炒め



507 Kcal

オフィシャルフェイスブックで  
いりふねの生情報を配信中♪  
ぜひチェックしてみてください。

