入船　　4月DX献立表　健康づくりのお手伝い

土日祝は配達できないエリアがございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

月	火	水	木	金	土
1日	**2日**	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
おすすめ **マヨチーハンバーグ＆白身フライ** ポークチャップ カリフラワーのペペロンチーノ 青菜のお浸し 559 Kcal塩分量 3.3 g	**骨取太刀魚の天ぷら＆ハムたまペッパーフライ** 炊き合わせ ひじきのしょうが煮 ポテトサラダ 517 Kcal塩分量 2.7 g	おすすめ **鶏の竜田揚げ＆ポークウインナー** あんかけ焼きそば じゃがいものうま煮 青菜の酢味噌和え 510 Kcal塩分量 2.4 g	**ロールキャベツのトマト煮** ドライカレーマカロニ ミニポテト 切干大根の煮物 388 Kcal塩分量 3.4 g	おすすめ **ロースとんかつ八丁味噌だれ** 旨辛よだれ鶏 香ばし焼き野菜 しらたきの炒り煮 464 Kcal塩分量 4 g	**豚のしぐれ煮** チヂミ＆チャプチェ 切干大根のごま酢和え やみつきキャベツ 302 Kcal塩分量 2.3 g
8日	**9日**	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
			月1手作り唐揚げの日 		
好評 **酢鶏** ごぼうの和風胡麻和え からしちくわ わかめと油揚げの煮物 527 Kcal塩分量 3.2 g	**姫路おでん** 春の山菜かき揚げ 白菜ときのこのすき焼き風 ゴーヤチャンプル 277 Kcal塩分量 3.8 g	おすすめ **照り焼きハンバーグ＆エビフライ洋食屋の食べるタルタルソース** カリフラワーのミモザサラダ風 大根のコンソメ煮 梅れんこん 582 Kcal塩分量 4.1 g	好評 **手作りのり塩唐揚げ** 椎茸と二ラの焼うどん 千切りキャベツの胡麻和え こんにゃくステーキ 449 Kcal塩分量 3.6 g	おすすめ **ひらすの塩焼き** 鶏そぼろの和風パスタ 五色和え おかかしらたき 356 Kcal塩分量 2.8 g	**肉豆腐** 根菜かき揚げ丼 大根ステーキ 酢キャベツ 274 Kcal塩分量 2 g
15日	**16日**	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
			すた丼 	おすすめ 	
BIGメンチカツカレーソース チキンボールのホワイトシチュー ゴボウとこんにゃくの土佐煮 白菜の酢の物 515 Kcal塩分量 2.9 g	**肉じゃが** ミラノ風チキンカツ ちくわとわかめの辛マヨ炒め 照り焼き団子 473 Kcal塩分量 3.5 g	**大判アジの揚げマリネ** 焼きビーフン 厚揚げの明太マヨ焼き こんにゃくのコチュジャン和え 374 Kcal塩分量 2.2 g	SP献立 **豚の生姜焼き** **自家製唐揚げ** 牛肉の蒸がしガーリック炒め ～ねぎ卵黄のせ～ 505 Kcal塩分量 2.1 g	**鶏のから揚げ　鰹マヨソースがけ** ハムとチーズの濃厚パスタ しらたきの焼きそば風 ごぼうとひじきの煮物 582 Kcal塩分量 3.5 g	**味噌バター揚げ団子** 黒胡椒ポテトコロッケ＆ハムステーキ 中華春雨 白菜のさっぱり煮 415 Kcal塩分量 3.4 g
22日	**23日**	**24日**	**25日**	**26日**	**27日**
ご当地グルメフェアin広島 		おすすめ 		おすすめ 	
広島お好み焼き風 穴子のかば焼き 大平 煮菜（にじゃー） 391 Kcal塩分量 3.5 g	**大根おろしの和風ハンバーグ** じゃがいものゴマ塩かき揚げ 白菜の生姜風味 鶏の照り煮 429 Kcal塩分量 4.5 g	**ハムたっぷりカツ＆サバの味噌煮** 焼き豆腐の和風あんかけ ひき肉とにんじんの香味炒め 梅ゴボウのわかめ和え 450 Kcal塩分量 3.7 g	**いとより鯛の天ぷら＆はんぺんの天ぷら** ご飯にのっけてちらし寿司 小松菜と高野豆腐のうま味噌煮込み バーベキュー鶏団子 338 Kcal塩分量 2.4 g	**洋食屋の食べるタルタルソースがけチキンカツ** 酢豚風鶏団子 キャベツと椎茸のホワイトシチュー 大根の酢の物 682 Kcal 塩分量 2.6 g	**豚たまねぎ串カツ＆ほうれん草の平焼き** 塩昆布とツナの和風パスタ ふろふき大根 こんにゃくの味噌田楽 364 Kcal塩分量 2.7 g
29日	**30日**				
昭和の日 					
ケチャマヨガーリック餃子 ゆで豚の酢味噌和え 青菜の煮びたし 大豆のコンソメ煮 432 Kcal塩分量 3 g	**唐揚げ** 厚揚げのお好み焼き風 ジャーマンポテト サッパリ酢キャベツ 395 Kcal塩分量 3.2 g				

☆今月のおすすめメニュー

4月２６日（金）洋食屋の食べるタルタルソースがけチキンカツ

大きなチキンカツにたっぷりのタルタルソース✨ 682kcal(^-^;💦

この日の夕食はサラダでお願いします👋

@IRIFUNEBENTO

「食の喜び」の創造 入船

◎新鮮な食材を使用しておりますが、13時までにはお召し上がりください。
◎ご飯のカロリー200ｇ（312kcal)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にお願いいたします。
◎容器には電子レンジ対応ではございません。使用する場合は、個包装の調味料などが入っていないかを確認していただき、それらを除いて【500ｗで約1分】を目安に温めてください。
◎仕入れの都合上、メニューとは異なる場合はご了承ください。

食べものに、もったいないを、もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT　Smart Meal スマートミール