

# 入船 5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ひいたします。

月	火	水	木	金	土
 <p><b>Instagram更新中</b> 毎日朝9時までに今日のお弁当を投稿 —が記載されている献立では盛付動画を投稿いたします 栄養士の声！ぜひご覧ください</p>  <p>沢山のいいね・フォローお待ちしております</p> <p>313 Kcal塩分量 3.5 g</p>	 <p><b>豆腐ハンバーグの天ぷら</b> 和風きのこあん 豚肉の韓国風煮 ニンジンラペ 白菜の塩昆布和え</p> <p>313 Kcal塩分量 3.5 g</p>	 <p><b>牛すきうどん</b> 小松菜の彩りかき揚げ ひじきと大豆の煮物 ふろふき大根</p> <p>329 Kcal塩分量 2.8 g</p>	 <p><b>豚のスタミナ炒め</b> 焼きそば 青菜の煮びたし こんにゃくのうま煮</p> <p>350 Kcal塩分量 3.1 g</p>	 <p><b>サッパリ梅たまねぎハンバーグ</b> チヂミ 厚揚げのニンニク味噌 白菜のクリーム煮</p> <p>322 Kcal塩分量 4.5 g</p>	
<p><b>6日</b> </p>  <p><b>ハムカツ 黒胡椒マヨ</b> 昔ながらのナポリタン 甘酢ゴマ肉団子 ほうれん草のバターソテー</p> <p>481 Kcal塩分量 3.9 g</p>	<p><b>7日</b></p>  <p><b>白身フライ カレーソースがけ</b> 鶏そぼろといんげんの塩だれ炒め 切干大根の煮つけ ポテトサラダ</p> <p>489 Kcal塩分量 3.8 g</p>	<p><b>8日</b></p>  <p><b>骨取太刀魚の天ぷら 蒲焼風</b> <b>油うどん</b> 豚肉のケチャップ炒め 茄子のおかか和え</p> <p>413 Kcal塩分量 3.4 g</p>	<p><b>9日</b></p>  <p><b>八丁味噌チキンカツ</b> 炊き合わせ 柚子山椒香る青菜の煮びたし 蒸しシュウマイ</p> <p>479 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p><b>10日</b> </p>  <p><b>八宝菜</b> アジの竜田揚げ 香味ニラダレ こんにゃくとごぼうの炒り煮 もやしの紫蘇和え</p> <p>290 Kcal塩分量 4 g</p>	<p><b>11日</b></p>  <p><b>揚げ出し豆腐と肉団子の和風あんかけ</b> 豚とインゲンの生姜炒め おでん わかめの酢物</p> <p>339 Kcal塩分量 4.2 g</p>
<p><b>13日</b> </p>  <p><b>ガーリックオニオンハンバーグ</b> <b>牛すじコロッケ</b> 五目豆 白菜とツナの中華和え</p> <p>414 Kcal塩分量 4.3 g</p>	<p><b>14日</b> </p>  <p><b>柚子香る手作り塩唐揚げ</b> ロールキャベツの和風餡 青菜とひじきの味噌マヨ和え 大根なます</p> <p>429 Kcal塩分量 4.1 g</p>	<p><b>15日</b></p>  <p><b>ハッシュドポーク風</b> 合鴨スモークの和風醤油パスタ コールスローサラダ&amp;コロッケ 高野豆腐と木耳の煮物</p> <p>453 Kcal塩分量 3.9 g</p>	<p><b>16日</b> </p>  <p><b>鶏づくし弁当</b></p> <p>694 Kcal塩分量 3.5 g</p>	<p><b>17日</b></p>  <p><b>ボリューム満点サーモンフライ</b> 豚と春雨のニンニク醤油炒め こんにゃくの煮物 白菜のからし和え</p> <p>492 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p><b>18日</b></p>  <p><b>本格デミグラスポークミンチカツ</b> 大豆のトマトスパゲッティ ブロッコリーのセサミサラダ キャベツの青じそ和え</p> <p>438 Kcal塩分量 2.3 g</p>
<p><b>20日</b></p>  <p><b>平焼たまごとコロッケのお好み焼き風</b> 茄子とひき肉の味噌炒め 小松菜と人参の胡麻和え 大根の炊いたん</p> <p>395 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p><b>21日</b> </p>  <p><b>手作り鶏天&amp;イカ天 大根おろしだれ</b> 枝豆とコーンのクリームスパ ブロッコリーの梅和え 白菜のおかか煮</p> <p>352 Kcal塩分量 4.1 g</p>	<p><b>22日</b></p>  <p><b>治部煮</b> コーンと玉ねぎのつまみ揚げ しらたきペロンチーノ ひじきの煮物</p> <p>431 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p><b>23日</b></p>  <p><b>生姜香る鶏モモ唐揚げ</b> <b>氷餃子 食べるラー油ねぎダレがけ</b> 切干大根のトマト煮 青菜のお浸し</p> <p>439 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p><b>24日</b></p>  <p><b>鶏と椎茸の照り焼き</b> がんもの炊き合わせ 七味マヨコロッケ ゴボウとこんにゃくの胡麻味噌和え</p> <p>496 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p><b>25日</b></p>  <p><b>国産鶏使用ハニーマスタードカツ&amp;青のりイカフライ</b> 蒸しシュウマイのカニカマあんかけ 若竹煮 こんにゃくとにんじんのサツと炒め</p> <p>332 Kcal塩分量 4 g</p>
<p><b>27日</b> </p>  <p><b>チキンチキンごぼう 瓦そば風</b> けんちょう 青菜のぬた和え</p> <p>464 Kcal塩分量 4.9 g</p>	<p><b>28日</b></p>  <p><b>チリソースメンチカツ&amp;ほうれん草平焼き</b> じゃがいもキッシュの濃厚ホワイトソース 春雨キャベツの中華和え 大根ステーキ</p> <p>317 Kcal塩分量 2.5 g</p>	<p><b>29日</b></p>  <p><b>ポークチャップ</b> 肉団子の甘酢あんかけ 白菜のとろとろ煮 キャベポン</p> <p>436 Kcal塩分量 3.6 g</p>	<p><b>30日</b> </p>  <p><b>さっぱり豚しゃぶ 柚子醤油で</b> 洋食屋のタルタルがけフライドポテト しらたきの胡麻和え コーンと玉ねぎのバター醤油炒め</p> <p>430 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p><b>31日</b> </p>  <p><b>海鮮フライ2種盛り</b> ドライカレーオムレツ わかめのナムル 人参しりしり</p> <p>496 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>◎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。 ◎仕入れの都合により、異なる場合はご入船</p>