

# 9月DX献立表

## 健康づくりのお手伝い



なるみ栄養士の今月のオススメ♡

9/13

唐揚げ&さばの竜田揚げ  
豚のしぐれ煮と

豪華！トリプルメインでの提供★  
下には焼きそばを  
副菜、わかめの生姜和えと一緒に♡



あかり栄養士の今月のオススメ♡

9/25

ポテトソースのハンバーグ

濃厚なじゃがいもの旨味が口いっぱい広がります♪  
ホキの唐揚げはラー油ネギと一緒にどうぞ♡



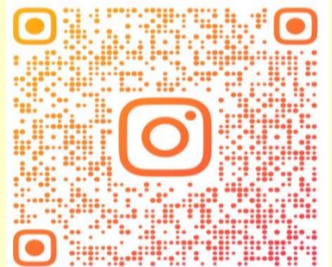
| 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   |
|---|--|--|---|--|---|
| 2   | 3  | 4  | 5   | 6  | 7   |
| <br><b>W焼売&amp;豚と舞茸のさっぱり炒め</b><br>ウィンナー-BBQソースカツ<br>切干大根のたくあんの中華和え<br>玉ねぎと小松菜の胡麻ドレサラダ<br>407 <cal>塩分量 3.1 g | <br><b>タル鶏唐のぶっかけうどん</b><br>豚と野菜のカレー炒め<br>わかめのナムル<br>舞茸と木耳の旨煮<br>464 <cal>塩分量 3.9 g                             | <br><b>ハンバーグ&amp;チキンカツデミソースがけ</b><br>昔ながらのナポリタン<br>コールスローサラダ<br>青菜と椎茸のペペロン<br>422 <cal>塩分量 2.2 g | <br><b>白身フライ&amp;唐揚げ焼きそば添え</b><br>こんにゃくの鶏そぼろあんかけ<br>玉ねぎのマリネ<br>いんげんと木耳の中華炒め<br>362 <cal>塩分量 3.2 g | <br><b>メンチカツ&amp;照り焼きチキン</b><br>夏野菜のジェノベーゼパスタ<br>ひじきと揚げの煮物<br>豚の生姜炒め<br>428 <cal>塩分量 3.9 g       | <br><b>助宗鮭の天ぷら風あんかけ</b><br>鶏とキャベツのマヨたれ炒め<br>しらたきのきんぴら<br>茄子の煮びたし<br>375 <cal>塩分量 2.3 g            |
| 9   | 10   | 11   | 12  | 13   | 14  |
| <br><b>照り焼きハンバーグ&amp;エビフライ 食べるタルタル</b><br>豚肉としいたけの旨辛炒め<br>切干大根のセサミサラダ<br>玉ねぎの生姜浸し<br>487 <cal>塩分量 3.6 g     | <br><b>ご飯にのっけて食べる☆豚丼風</b><br>国産骨取りサバ 味噌煮<br>イタリアンサラダ<br>木耳と小松菜の中華炒め<br>379 <cal>塩分量 2.9 g                      | <br><b>海苔塩手作り唐揚げ</b><br>焼きピーマン<br>人参と大根のきんぴら<br>こんにゃくのおかか煮<br>388 <cal>塩分量 2.6 g                 | <br><b>ゴロっとトマトソースアジフライ</b><br>鶏肉じゃが<br>キャベツの酢の物<br>ごぼうのカレー炒め<br>384 <cal>塩分量 2.2 g                | <br><b>唐揚げ&amp;さばの竜田揚げ豚のしぐれ煮と</b><br>豆腐と筍のピリ辛炒め<br>わかめの紅生姜和え<br>旨塩キャベツ<br>380 <cal>塩分量 3.4 g     | <br><b>クラッシュベーコンカツ&amp;ミートボール</b><br>揚げ出し豆腐の夏野菜添え<br>ポテトマカロニサラダ<br>キャベツのゆかり和え<br>399 <cal>塩分量 3 g |
| 16  | 17   | 18   | 19  | 20   | 21  |
| <br><b>ハンバーグ&amp;コロッケケチャップソースがけ</b><br>豚肉とひじきの煮物<br>やみつきキャベツ<br>玉ねぎの胡麻サラダ<br>404 <cal>塩分量 3.2 g             | <br><b>鶏の照り焼き&amp;鰹の天ぷら</b><br>ピリ辛焼きうどん<br>切干大根のケチャップ煮<br>ごぼうと小松菜のお浸し<br>281 <cal>塩分量 2.1 g                    | <br><b>海鮮フライ</b><br>豚と野菜のゆず醤油サラダ<br>大根の海苔明太<br>ごま油香る玉ねぎサラダ<br>326 <cal>塩分量 2.8 g                 | <br><b>たこめし</b><br>タコ天うどん<br>ぶり大根   | <br><b>ヤンニョムチキン&amp;チヂミ</b><br>ソース焼きそば<br>ひじきと揚げの煮物<br>玉ねぎと筍の味噌炒め<br>317 <cal>塩分量 2.4 g          | <br><b>厚切りハムマヨ 一味マヨ</b><br>いわしかり天の炊き合わせ<br>キャベツと人参のマリネ<br>ゴマ団子<br>488 <cal>塩分量 3 g                |
| 23  | 24   | 25   | 26  | 27   | 28  |
| <br><b>サーモンカツ 洋食屋の食べるタルタルがけ</b><br>ブラックカレーコロッケ<br>にんじんとキャベツの青じそドレ和え<br>わかめナムル<br>429 <cal>塩分量 3.1 g         | <br><b>根菜の天ぷらうどん</b><br>焼肉のたれで作る豚野菜炒め<br>だいこんと小松菜の煮物<br>ヤンニョムチキン風鶏団子<br>370 <cal>塩分量 2.5 g                     | <br><b>ポテトソースのハンバーグ</b><br>ラー油ネギ食べる ホキの唐揚げ<br>キャベツと蒸し鶏の塩だれ昆布和え<br>無限きくらげ<br>344 <cal>塩分量 3.3 g   | <br><b>コク旨豚野菜炒め</b><br>姫路おでん<br>春雨サラダ<br>スイートポテト<br>368 <cal>塩分量 3.3 g                            | <br><b>アジフライ 洋食屋の食べるタルタル~カレー風味~</b><br>けんちん煮<br>キャベツとわかめの酢の物<br>食べるラー油がけ水餃子<br>457 cal 塩分! 2.9 g | <br><b>油淋鶏</b><br>すりおろし野菜ドレDEサラスパ<br>人参といんげんの胡麻和え<br>プロテインサラダ<br>406 <cal>塩分量 2.9 g               |
| 30  | <br><b>賈沢3点盛り!ハムカツ&amp;たご焼き&amp;シューマイ</b><br>蒸し鶏と根菜の胡麻ドレサラダ<br>竹の子の土佐煮<br>ひじきと枝豆のペペロンチーノ<br>357 <cal>塩分量 3.2 g |  |   |  |   |

### Instagram更新中

このマークが記載されている献立では盛付動画を投稿いたします  
栄養士の声あり!ぜひご覧ください



沢山のいいね・フォローお待ちしております!



@IRIFUNEBENTO

◎新鮮な食材を使用しておりますが、13時までにはお召上がりください。  
 ◎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が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。  
 ◎仕入れの都合上、メニューとは異なる場合はご了承ください。  
 ◎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申し上げます。



「食の喜び」の創造

# 入船