入船　6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
Instagram更新中 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 @IRIFUNEBENTO 沢山のいいね･フォロー お待ちしております✨		さわやかな5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきましたね 6月SPメニューは『具たっぷり惣菜コッペパン』をご提供✨ ふんわり柔らかいコッペパンに、自家製タルタルをたっぷり使った 海老フライタルタルこっぺ と パリッとポークウインナ入りの ウインナーこっぺ の2種を お楽しみください！ ⭐たくさんのご注文お待ちしております⭐ ◎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。 ◎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。 ◎ご飯のカロリー200ｇ（312kcal)は含んでおりません。 食べものに、もったいないを。 NO-FOODLOSS PROJECT 「食の喜び」の創造 入船			**1日** あっさり鶏むね唐揚げ &ハムステーキ マカロニボロネーゼ 酢ゴボウ こんにゃくと大豆の炊き合わせ 481 Kcal塩分量 3.7 g
3日 ひじきの豆腐よせ天ぷら &舞茸の天ぷら ベーコンの粒マスタード炒め こんにゃくの味噌煮 レンコンの梅昆布和え 398 Kcal塩分量 2.1 g	**4日** 月1手作り唐揚げの日 手作り醤油唐揚げ 味噌だれで食べる蒸しシュウマイ 大豆キャベツのバター醤油炒め ニンジンラペ 469 Kcal塩分量 4.3 g	**5日** 洋食屋の食べるタルタル エビフライ 小松菜とツナの和風スパ やみつき大根 ポークチャップ 490 Kcal塩分量 3.8 g	**6日** 豚の焦がしガーリック炒め トマトハンバーグ カレー風味しらたき ひじきの炒り煮 440 Kcal塩分量 3.3 g	**7日** 海老大葉チーズフライ　青じそドレッシングでさっぱりと 肉じゃが わかめの酢の物 コーン枝豆の塩ガーリック炒め 394 Kcal塩分量 3.6 g	**8日** 豚のビビンバ風 蒸し鶏といんげんの胡麻サラダ こんにゃくと小松菜のお浸し 酢れんこん 303 Kcal塩分量 3.1 g
10日 ご飯に混ぜて！ ペッパーライス風 蒸し鶏とごぼうの和風胡麻和え サッパリたまねぎマリネ いんげんの甘辛煮 498 Kcal塩分量 4.3 g	**11日** 鶏むね竜田の洋食屋の食べるタルタルソースがけ すき焼き風焼き豆腐 ふろふき大根 たけのこのおかか和え 474 Kcal塩分量 3.2 g	**12日** 海老天うどん 豚とごぼうのしぐれ煮 切干大根の胡麻ドレサラダ オムレツステーキ 299 Kcal塩分量 3.1 g	**13日** 四川麻婆餃子 洋食屋の食べるタルタルマカロニサラダ わかめと大根の酢の物 にんじんのおかか炒め 483 Kcal塩分量 4.8 g	**14日** 唐揚げ＆ミンチカツ 胡麻味噌ソースがけ チャプチェ 白菜の中華和え 一味こんにゃく 433 Kcal塩分量 4.1 g	**15日** デミグラスハンバーグ 昔ながらのナポリタン 厚揚げのチリソース いんげんのペペロンソテー 335 Kcal塩分量 2.5 g
17日 豚の韓国炒め ミニロースとんかつ 青菜のからし和え こんにゃくステーキ 349 Kcal塩分量 2.7 g	**18日** スケソウダラ&ハムの 黒ゴマ天ぷら 蒸し鶏の和風醤油サラダ こんにゃくと椎茸のきんぴら ゴボウのおかか和え 298 Kcal塩分量 3.7 g	**19日** 明太マヨ唐揚げ スタミナ肉ポテサラ 酢キャベツ 五目豆 495 Kcal塩分量 3.9 g	**20日** SPの日 海老フライ タルタルこっぺ & ウインナーこっぺ フライドポテト付き 736 Kcal塩分量 3.4 g	**21日** 牛すじコロッケ& 豚串カツ 味染み大根の鶏そぼろ餡 焼きそば風しらたき 無限キャベツ 367 Kcal 塩分量 3.5 g	**22日** 豚の塩だれ炒め たけのこの煮物かき揚げ 和風マカロニサラダ 青菜のお浸し 297 Kcal塩分量 3.3 g
24日 ご当地グルメフェアin名古屋 味噌カツ 名古屋名物　ころきし 台湾ミンチ きんぴられんこん 510 Kcal塩分量 4.3 g	**25日** 洋食屋の食べるタルタルがけ 白身フライ ベーコンと青菜の和風パスタ だいこんの酢の物 にんじんのナムル 551 Kcal塩分量 3.9 g	**26日** ハンバーグステーキ ハムたっぷりペペロンチーノ からしマヨコロッケ こんにゃくの韓国風 394 Kcal塩分量 4 g	**27日** 唐揚げの黒胡椒照りダレ 海老・肉シュウマイ盛り合わせ 切干大根の煮物 豚の生姜焼き 483 Kcal塩分量 3.4 g	**28日** 肉豆腐 ベーコンたっぷりカツ ニンジンしりしり いんげんとたまねぎの胡麻和え 431 Kcal塩分量 3.2 g	**29日** トマたまハンバーグ 揚げ餃子　油淋鶏風 だいこんとしらたきの味噌煮 彩りひじきの炊いたん 368 Kcal塩分量 4.8 g