

# 入船 7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
					
<b>牛肉と春雨のピリ辛中華炒め ミニ餃子のせ</b> チキンカツ チーズ香る洋風ケチャ わかめの酢の物 無限大根サラダ 508 Kcal塩分量 2.9 g	<b>ドーンと白身フライ 洋食屋の食べるタルタル</b> 豚とこんにやくの味噌炒め ひじきと枝豆のマヨ和え 柚子香るきんぴらごぼう 482 Kcal塩分量 3.7 g	<b>ハンバーグ れあとろ たまごがけ</b> ベーコンと根菜のペペロン炒め 切干大根のトマト煮 玉ねぎのマリネ 396 Kcal塩分量 3.7 g	<b>W海老天 天丼のたれ付き</b> 鶏そぼろとこんにやくの中華炒め わかめとしいたけのゆかり和え コーンと玉ねぎのバター醤油 262 Kcal塩分量 5 g	<b>明太マヨ唐揚げ</b> ロースハムの春雨サラダ 高野豆腐の和風餡 かぼちゃの白出汁煮 496 Kcal塩分量 3.9 g	<b>メンチカツ&amp;鶏肉の照り焼き</b> やみつき大根ステーキ 根菜マヨサラダ キャベツとピーマンの塩ダレ炒め 448 Kcal塩分量 3.5 g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
					
<b>大判チキンカツ オーロラソース</b> 豚と彩ピーマンの旨辛炒め ひじき煮 やみつき白菜サラダ 572 Kcal塩分量 2.3 g	<b>ご飯にのっけて食べる帯広風豚丼</b> ポテトベーコンカツ マヨがけ 大豆の五目煮 木耳のコリコリナムル 538 Kcal塩分量 3.5 g	<b>鶏肉の西京焼き&amp;豚のスタミナ炒め</b> ハゼの天ぷら 抹茶塩 玉ねぎと枝豆のマヨサラダ 切干大根のはりはり漬け 406 Kcal塩分量 2.9 g	<b>豚肉と大根のこつてり煮</b> チーズソースが溶け出るメンチカツ 玉ねぎのおかか和え ごろっとかぼちゃのポテトサラダ 493 Kcal塩分量 2.4 g	<b>サクッと美味しいアジフライ 洋食屋の食べるタルタル</b> じゃがいもと厚揚げの生姜煮 わかめの和風醤油サラダ キャベツのごま酢あえ 484 Kcal塩分量 3.2 g	<b>ハンバーグ&amp;コロッケ</b> おかず胡麻サラダ 大根のそぼろ煮 椎茸のオイスター炒め 415 Kcal塩分量 3.4 g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
					
<b>牛肉の旨塩炒め</b> 揚げ餃子の香味だれがけ ひじきの煮物 豆腐のおかか和え 366 Kcal塩分量 3.1 g	<b>ハンバーグ&amp;青じそドレで食べる白身フライ</b> 菜の花とごぼうの焼きさば和え わかめとしらすの酢の物 大根と揚げのおかか煮 353 Kcal塩分量 4.5 g	<b>手作り唐揚げ だし塩こしょう添え</b> ロースハム(ジムマカロニONフライドポテト) 切干大根と青菜の煮物 人参のナムル 449 Kcal塩分量 3.3 g	<b>うな重 ミニうどん付</b> 333 Kcal塩分量 3.1 g	<b>鱈のフリッター 洋食屋のオーロラタルタル</b> ソース焼きそば 玉ねぎとしいたけの梅和え 大根のしょうが炒め 383 Kcal塩分量 3 g	<b>アジフライ 焙煎胡麻ソース</b> 鶏団子の甘酢あんかけ ひじきの五目煮 豚と木耳の中華炒め 437 Kcal塩分量 4.4 g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
					
<b>豚の生姜焼き</b> 蟹と豆腐のふんわり天 マカロニサラダ マジックソルトポテト 375 Kcal塩分量 2.6 g	<b>静岡おでん風</b> カラフル野菜のかき揚げ 厚揚げのえのきあんかけ 花野菜のコンソメ煮 319 Kcal塩分量 3.7 g	<b>エビフライ 洋食屋の食べるタルタルソース</b> 蒸し鶏サラダ 明太マカロニ 塩だれキャベツ 401 Kcal塩分量 3 g	<b>ゴロっとカレー☆ポークウインナーのせ</b> 赤魚の唐揚げ 香りネギ添え わかめナムル 照り焼きミートボール 425 Kcal塩分量 3.7 g	<b>自分でのせる唐マヨ丼!</b> 焼うどん ちくわのチリソース和え 塩昆布の白菜サラダ 537 Kcal塩分量 4.2 g	<b>具沢山あんかけ焼きそば</b> アジ唐揚げ&コロッケ ハチ味噌だれがけ ひじきの煮物 切干大根の梅かつお和え 287 Kcal塩分量 3.8 g
29日	30日	31日	Instagram更新中		
					
<b>豚と根菜の黒酢</b> コーンと明太のショートパスタ お好み焼き風キャベ炒め かぼちゃと揚げのおかか煮 424 Kcal塩分量 2 g	<b>蒸し鮭と焼きとうもろこし 柴漬けタルタル</b> 豚と大根の甘辛炒め そぼろとひじきの旨煮 玉ねぎの生姜和え 387 Kcal塩分量 3.3 g	<b>肉シュウマイ&amp;春巻き 豚のスタミナ炒めと一緒に</b> 枝豆ひじきのさつま揚げ 和風あんかけ わかめの中華和え ごぼうとしいたけの炊いたん 401 Kcal塩分量 5.4 g	<p>Instagram更新中</p> <p>※掲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</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。</p> <p>※ご飯のカロリー200g (312kcal)は含んでおりません。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>		

