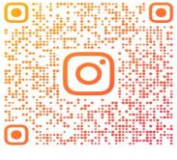


入船 8月DX献立表 健康づくりのお手伝い

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 ←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  @IRIFUNE BENTO 「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お願いいたします。 ◎容器には電子レンジ対応ではありません。使用する場合は、個包装の調味料などを温めてください。 ◎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。			1日	2日 月1手作り唐揚げの日	3日
			 肉じゃが ハムマカロニサラダ 玉ねぎと木耳の中華炒め 酢ゴボウ 440 Kcal塩分量 2.4 g	 手作り紅生姜唐揚げ 和風パスタ 豚肉と切干大根の炊いたん 人参しりしり 382 Kcal塩分量 3.9 g	 ガーリックオニオンハンバーグ さばの塩焼き ケチャップオムレツ ごぼうのマヨサラダ 387 Kcal塩分量 3.6 g
5日	6日	7日	8日	9日	10日
 俵型メンチカツ&お好み焼き 豚肉とゴーヤのオイスター炒め しいたけとひじきのお浸し 人参と小松菜のごま酢和え 454 Kcal塩分量 3.8 g	 牛すきぶっかけうどん れんこんの磯辺かき揚げ 4種野菜使用 韓国ナムル 大根としょうがの醤油漬け 348 Kcal塩分量 3.1 g	 若鶏の甘辛唐揚げ 洋食屋の食べるタルタル 豚肉と野菜の甘味噌炒め わかめとしいたけの酢の物 玉ねぎと青菜の煮びたし 569 Kcal塩分量 4.3 g	 大判白身フライ チリマヨソース 鶏肉と大根のごろごろ煮 旨塩キャベツ しらたきのきんぴら炒め 386 Kcal塩分量 3.4 g	 チキンカツの卵とじ 焼きビーフン 人参と枝豆のマヨ和え こんにゃくの炊いたん 390 Kcal塩分量 3.2 g	 生姜醤油で食べる揚げ焼売&ごぼうさつま揚げ 鶏そぼろと春雨の甘辛炒め コールスローサラダ 小松菜と揚げの煮びたし 425 Kcal塩分量 4.5 g
12日 振替休日	13日	14日	15日	16日	17日
 ハムカツ&コロッケ 肉豆腐 わかめとれんこんの炒め煮 ミートボール 441 Kcal塩分量 3.8 g	 醤油唐揚げ さつま揚げの炊き合わせ 小松菜の生姜煮 切干大根の胡麻酢和え 390 Kcal塩分量 2.5 g	 メンチカツ 味噌だれ ひじきとコーンの和風パスタ 大豆とわかめの煮物 カリフラワーのイタリアンサラダ 537 Kcal塩分量 4 g	 和風煮込みハンバーグ 鶏そぼろときくらげのピリ辛炒め 春雨とピーマンの中華サラダ 小松菜と揚げの炊いたん 336 Kcal塩分量 3.2 g	 野菜コロッケ&カレー 春巻き 昔ながらのナポリタン ひじきの煮物 酢れんこん 368 Kcal塩分量 2.4 g	 鶏団子の甘酢炒め ごぼうと小松菜の紅生姜かき揚げ マカロニポテトサラダ 大豆としいたけのおかか和え 286 Kcal塩分量 3.4 g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
 若鶏の旨辛ごま唐揚げ チヂミ ニラダレがけ 切干大根のおかか酢醤油和え 小松菜の煮びたし 378 Kcal塩分量 2.8 g	 アジフライ 洋食屋の食べるタルタル 鶏とこんにゃくの旨辛煮 大根のごま味噌炒め 水餃子 ねぎポンがけ 479 Kcal塩分量 3 g	 ご飯にのっけて ビビンバ丼風 俵型メンチカツ ハムオニオンイタリアンサラダ キャベツの生姜浸し 490 Kcal塩分量 4 g	 油そば 高菜明太ごはん 409 Kcal塩分量 3.5 g	 ハンバーグ&オムレツ 自家製カレーがけ だし焼うどん 豚としいたけの旨煮 ふろふき大根 371 Kcal 塩分量 4.5 g	 ガーリックトマトソースがけ白身フライ 和風ロールキャベツ 人参とハムのマヨサラダ 小松菜の炊いたん 481 Kcal塩分量 4.3 g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
 ミラノ風チキンカツ 野菜たっぷりソース〜 チャプチェ シーザーサラダ 枝豆天のしょうが煮 377 Kcal塩分量 1.9 g	 本気で作るのり弁 ちよっぴり贅沢♡イカと明太子のスパゲッティ キャベツの胡麻ドレ和え 花野菜の甘酢和え 388 Kcal塩分量 3.4 g	 デミグラスハンバーグ ベーコンのせ 揚げ出し豆腐あんかけ じゃがいもの明太マヨがけ 切干大根のナポリタン風 357 Kcal塩分量 2.8 g	 胡麻たっぷり ヤンニョムチキン 豚肉と野菜のコク旨炒め ひじきと枝豆の煮物 ベーコンポテサラ 438 Kcal塩分量 3 g	 まぜそば 牛すじコロッケ ご飯にのっけて！台湾ルーロー キャベツのサッパリ和え 373 Kcal塩分量 3.3 g	 鶏肉の照り焼き 肉じゃが チーズ風味のクリーミー餃子 コーンとだいこんの酢の物 399 Kcal塩分量 1.6 g