

10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♡

10/10 豪華✨
ボリューム満点！
三種盛り！！



スタミナハンバーグは
某ハンバーガー店の〇ムライバーガーを再現🔥
カニ足風フライは筋入りで本格的な一品👍

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！

うに栄養士の今月のオススメ♡

10/24 手作り唐揚げ
～明太マヨディップ～



←唐揚げの上に
明太マヨ
添えております♡

月1回手作り唐揚げの日！

こだわりの自家製唐揚げに明太マヨをトッピング
唐揚げにディップしてお召上がりください♡



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	骨取りひめじの唐揚げ&メンチカツ 肉味うどん 大根のサラダ こんにゃくのピリ辛煮 346 <cal塩分量 3 g	照り焼きハンバーグ&唐揚げ 食べるタルタル 牛すじコロッケ 合鴨イタリアンサラダ きんぴらごぼう 579 <cal塩分量 4.4 g	炭火鶏つくねとふんわり白身天の涼風麺 マカロニマヨサラダ きゃべつの無敵漬け 木耳と小松菜の中華炒め 374 <cal塩分量 3.1 g	海鮮フライ サーモントルタル & イカ業舞チーズカツ ピリ辛ごぼう天とこんにゃくの焼き合わせ 豆腐のおかか和え 切干大根のマヨサラダ 354 <cal塩分量 2.5 g	トマトベーコンカツ 豚肉と木耳の中華炒め 大根の青じそサラダ ジャーマンポテト 379 <cal塩分量 3.5 g
7	8	9	10	11	12
照り焼きチキン イカとコーンのベベロンパスタ ひじきの胡麻ドレサラダ 玉ねぎと揚げの味噌煮 481 <cal塩分量 2.6 g	アジフライ デミソース 豚肉じゃが マカロニさっぱりサラダ 切干大根の炊いたん 334 <cal塩分量 3.4 g	食べ応えバツグン！！トントキ お好み焼き風コロッケ ひじきと揚げの煮物 玉ねぎのガーリック炒め 389 <cal塩分量 2.8 g	スタミナハンバーグ&カニ足風フライ&カレーフライ 合鴨のマリネサラダ 木耳のピリ辛中華炒め 小松菜のお浸し 344 <cal塩分量 3.3 g	ブリの照り焼き 酢鶏団子 春雨サラダ きのこカリフラワーのコンソメ煮 229 <cal塩分量 3.5 g	春巻き&焼売 ごぼうの和風胡麻サラダ きゃべつのポン酢和え ふろふき大根 319 <cal塩分量 3.6 g
14	15	16	17	18	19
豚ロースと大根の味噌煮 チャブチエ わかめのんにく胡麻和え 人参きんぴら 320 <cal塩分量 3.2 g	サーモンカツ&魚介香るクリームフライ 洋食屋の食べるタルタル 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 大豆のケチャップ煮 茄子のジンジャーソテー 540 <cal塩分量 3 g	ポークチャップ 豆腐と木耳のちゃんぽん炒め 切干大根の炊いたん きゃべつの青じそドレサラダ 370 <cal塩分量 3.3 g	"愛"がけカレー弁当 ビーフカレー& 345 <cal塩分量 2.7 g	蟹の天ぷら&鳴門金時さつま ご飯にのっけて食べる★三色丼 ひじきマヨサラダ カニカマの中華和え 327 <cal塩分量 2.5 g	塩豚炒め 五目あんかけ焼きそば ミニ磯辺かき揚げ やみつき大根 268 <cal塩分量 2.2 g
21	22	23	24	25	26
豚肉と野菜のコンソメバター炒め & 7種具材の春巻き ビーフINコロッケ 大根と小松菜の酢の物 わかめと人参のナムル 395 <cal塩分量 2.7 g	ガパオませそば 手作りトンカツ～濃厚味噌だれ～ 白菜とわかめのさっぱりサラダ ご飯にのっけて！悪魔のひじき 340 <cal塩分量 1.9 g	焼鳥野菜炒め 太刀魚の唐揚げ ブロッコリー入りマカロニサラダ かぼちゃのいとこ煮 547 <cal塩分量 4.5 g	手作り唐揚げ～明太マヨディップ 和風きのごパスタ 大根とこんにゃくのピリ辛煮 唐揚げ用明太マヨソース 508 <cal塩分量 2.8 g	白身魚香草フライ 洋食屋の食べるタルタルソース トマトソースDEロールキャベツ 無限キャベツ塩昆布和え 切干大根の煮物 369 <cal塩分量 2.9 g	八宝菜 ふんわり白身魚天～抹茶塩添え～ じゃがいもの甘辛炒め 人参しりしり 283 <cal塩分量 1.9 g
28	29	30	31	<p>◎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。使用の場合は、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申し上げます。</p>	
ロースとんかつ&蟹のつみれザンギ 豚たく焼肉炒め きゃべつと木耳のゆかり和え 大根としいたけの炊いたん 367 <cal塩分量 3.2 g	定番！餃子当 海老入り串団子フライ付 焼きビーフン 鶏そぼろと大根のさっと炒め コールスローサラダ 328 <cal塩分量 1.4 g	豚ロースとじゃがいもの甘辛煮 根菜紅生姜かき揚げ 玉ねぎとカニカマの醤油マヨサラダ こんにゃくステーキ 294 <cal塩分量 1.8 g	極上！手切りチキンカツ 洋食屋の食べるタルタル パンキンキッシュ わかめの生姜和え ふろふき大根 411 <cal塩分量 2.3 g		



「食の喜び」の創造
入船