

11月DX献立表

健康づくりのお手伝い

今月より 入船 洋食屋の食べるタルタル

リニューアル!!!
 ほどよい甘さ...♡ 具沢山感...♡
 ぜひ、ご堪能ください!

今月の炊き込みご飯は11/26

出汁の効いたご飯に
 ひじきときざみ揚げ♪



なるみ栄養士の今月のオススメ♡

11/1 ミンチ兄弟

大根おろしつゆで



ミンチ三兄弟が登場☆
 ハンバーグにメンチカツそして、鶏団子
 大根おろしつゆでさっぱりと
 お召し上がりください♪



うに栄養士の今月のオススメ♡

11/28 オムバーグ & チーズコロッケ

自家製ソースをかけたオムバーグと
 中にとろ〜りチーズたっぷりのチーズコロッケ!
 あなたも トリコになるよ☆



月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---



「食の喜び」の創造
入船



Instagram更新中♡

← このマークが記載されている献立では
 栄養士の声付きで盛り付け動画を配信します。
 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!

○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)は含まれておりません。
 ○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いたします。

1	2
<p>ミンチ三兄弟 大根おろしつゆ 焼きビーフン わかめと椎茸の生姜煮 きゃべつの胡麻マヨ和え 428 Kcal塩分量 3.4 g</p>	<p>さばの味噌煮 カニ風味グラタンフライ きんぴらごぼう 大根としいたけの胡麻サラダ 403 Kcal塩分量 2.9 g</p>

4	5	6	7	8	9
<p>厚切りハムカツ&クリーミーコロッケ 肉団子 人参の青じそサラダ 玉ねぎと揚げの煮物 404 Kcal塩分量 3 g</p>	<p>白身天&イカの2種盛り 竹輪入りマカロニマヨサラダ 大根なます わかめの炊いたん 311 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>7種具材使用春巻き&焼売 回鍋肉 切干大根の胡麻ドレサラダ こんにゃくと木耳の煮物 377 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>WEフライ 洋食屋の食べるタルタル ミートソースパゲッティ わかめの薬味煮 ピリ辛大根 405 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>手作り唐揚げ〜油淋鶏〜 紅葉しんじょうの炊き合わせ ごぼうともやしのゆかり和え シチリアレモンのマカロニサラダ 377 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>サーモンフライ&クリーミーフライ 洋食屋の食べるタルタル 豚とわかめの甘辛炒め 醤油マカロニ きゃべつの屋台風サラダ 550 Kcal塩分量 3.2 g</p>
11	12	13	14	15	16
<p>Wとんかつ とんかつソース 鶏肉とニラの旨辛うどん きゃべつのおかか煮 ハーブじゃが 376 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>白身唐揚げ 洋食屋の食べるタルタル 豚とブロッコリーの中華炒め 玉ねぎとコーンの和風サラダ 大根のケチャップ煮 463 Kcal塩分量 3.3 g</p>	<p>肉豆腐 マカロニサラダ ポップコーンチキンのせ ブロッコリーの青じそドレ和え 大豆としいたけのピリ辛煮 374 Kcal塩分量 1.9 g</p>	<p>鱈の塩焼き 唐揚げと共に ご飯につけて天津飯 九条ネギ使用 切干大根のマヨサラダ やみつきキャベツ 339 Kcal塩分量 1.6 g</p>	<p>白身フライの海苔弁風 五目あんかけ焼きそば 切干大根の炊いたん あげの崩し豆腐 362 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>カニ風味グラタンフライ&ミートボール 鱈の塩焼き 大根の青じそサラダ ごぼうと小松菜の胡麻和え 280 Kcal塩分量 2.6 g</p>
18	19	20	21	22	23
<p>チキン南蛮 洋食屋の食べるタルタル ブロッコリーの和風スパサラ ピリ辛わかめ 甘辛しらたき 484 Kcal塩分量 3.3 g</p>	<p>スケソウダラ天&唐揚げ ピリ辛味噌ダレ 鶏とじゃがいもの胡麻醤油マヨ炒め きゃべつと椎茸の和風サラダ ひじきの煮物 336 Kcal塩分量 2.1 g</p>	<p>厚切りチキンカツ 自家製 カレーソースがけ 豆腐と豚ロースのピリ辛炒め かぼちゃのマヨサラダ 大根の炊いたん 354 Kcal塩分量 1.5 g</p>	<p>トルコライス 699 Kcal塩分量 4.8 g</p>	<p>ドドーンと骨取り塩さば イカ紫蘇チーズカツ ひじきと豚の旨煮 きゃべつサラダ 597 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p>親子丼風煮 生姜入り豆腐ハンバーグ ごぼうの胡麻サラダ わかめの中華和え 354 Kcal塩分量 2.4 g</p>
25	26	27	28	29	30
<p>アジフライ 洋食屋の食べるタルタル 豚の生姜焼き 椎茸と小松菜の旨煮 塩キャベツの海苔和え 466 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p>濃厚魚介風味のかつおうどん ソーセイカツ わかめと玉ねぎの酢の物 七三ボテサラ 433 Kcal塩分量 3.3 g</p>	<p>チキンカツ&コク旨豚野菜炒め さっぱり和風ゴボウサラダ 小松菜のおかか和え さつまいも煮 373 Kcal塩分量 1.9 g</p>	<p>オムバーグ&チーズコロッケ カレースパゲッティ 大根の甘酢塩こんぶ漬け 小松菜と人参のお浸し 334 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>鶏もも生姜醤油唐揚げ 北海道産さざみ昆布とさつま揚げの煮物 玉ねぎとわかめのサラダ キャベツの胡麻ドレ和え 527 Kcal塩分量 3.4 g</p>	<p>海鮮フライ2種盛り&豚のスタミナ炒め サラスパ きんぴらごぼう ひじきと切干大根のしょうゆ煮 390 Kcal塩分量 3.3 g</p>