

12月DX献立表

健康づくりのお手伝い



今年も一年お弁当を楽しんで頂き
ありがとうございます！
来年も、よろしく願いたします♡
ということで…私達は年越しそばを食べる(*~*)

今月は炊き込みご飯が2回！登場！

- ① 12/10
ご飯にのっけて！
ごぼうたっぷりドライカレー
- ② 12/16
ご飯にのっけて！
ミートオムレツ

なるみ栄養士の今月のオススメ♡

12/3 12/17 12/25

★爆誕★ふりっと入船エビフライ

入船エビフライが今月より登場！！
約半年の開発期間をもってやっとお客様に提供する日が
きた——☆
今月は3回！！みんなの感想待ってるね♡



うに栄養士の今月のオススメ♡

12/27 たまたま箱★

たまたま箱の中身は…

トンカツ、白身フライ、コロツケの
豪華3点盛り！

お弁当のド手番メニュー
一気に召し上がれ♡

コロツケは星形だよ★



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
フリ大根 牛すじコロツケ 牛蒡の甘酢生姜和え キャベツのマヨサラダ 379 Kcal塩分量 2.5 g	ふりっと入船エビフライ 洋食屋の食べるタルタル 豚五目煮 ケチャップマカロニ 玉ねぎとイカの和風サラダ 482 Kcal塩分量 2.8 g	鶏むねのピリ辛焼き&7種の 具材巻巻き 豆腐とこんにゃくの炊き合わせ さっぱりキャベツ 人参と牛蒡のマヨサラダ 278 Kcal塩分量 2.6 g	ごまドレで食べる豚 しゃぶ 二層のチーズ入りコロツケ 大根の炊いたん 玉ねぎと焼き豚のサラダ 443 Kcal塩分量 2.9 g	手作り醤油唐揚げ ホロニアソーセージのアラヒアータ ピリ辛しらたき 玉ねぎときざみ揚げのお浸し 178 Kcal塩分量 1.9 g	メンチカツ&カレーラビ オリ 海鮮チヂミ ひじきの青じそサラダ 玉ねぎのおかか煮 365 Kcal塩分量 3.1 g
9	10	11	12	13	14
八宝菜 儀型お好みメンチカツ 切干大根とチャーシューの中華和え 玉ねぎの和風サラダ 416 Kcal塩分量 2.7 g	フェットチーネ使用 カルボナーラ ペーコン入 ご飯にのっけて ごぼうたっぷりドライカレー 大根のコンソメ煮 トマトと玉ねぎのサラダ 304 Kcal塩分量 2.5 g	照り焼きハンバーグ& イカ薬膳チーズカツ ローストチキンの和風醤油胡麻ドレサラダ きんぴらごぼう 切干大根のお浸し 419 Kcal塩分量 4 g	ハヤシチキンカツ ペーコンとじゃがいものコンソメ煮 ひじきと彩野菜のマヨサラダ キャベツの胡麻和え 427 Kcal塩分量 1.7 g	タル焼天ぶっかけ うどん ドライマトのイタリアンサラダ 切干大根の中華和え こんにゃくステーキ 482 Kcal塩分量 2.5 g	骨取り鯖の電田揚げ 香味だれ 九条ネギオムレツの和風あんかけ キャベツの胡麻ドレサラダ 牛蒡と木耳の甘酢和え 364 Kcal塩分量 3.2 g
16	17	18	19	20	21
ご飯にのっけて ミートオムレツ WITHとんかつ付 チャーシューのせ和風パスタ ひじきの炊いたん キャベツとしいたけのおかかごま油和え 335 Kcal塩分量 4.2 g	ふりっと入船エビフライ スクラン ブルエッグのせがみソース イカ入りたらこマヨ春雨 キャベツと木耳の中華和え 大豆のケチャップ煮 314 Kcal塩分量 2.8 g	オーロラソースで 食べるチキンカツ かぼちゃと豆腐の炊いたん ひじきと揚げの煮物 玉ねぎとかぶのおかかサラダ 373 Kcal塩分量 2.8 g	鶏の シニ ユウ ウ味 マウ カ ニ 風 味 マ ウ 241 Kcal塩分量 2 g	骨取りさばの電田揚げ& 巻巻き 鶏肉じゃが 切干大根の胡麻和え 瓜の浅漬 432 Kcal塩分量 2.4 g	白身フライ&揚げ焼売 豚すき煮 わかめのナムル ブロッコリーのマヨサラダ 592 Kcal塩分量 2.3 g
23	24	25	26	27	28
日韓お好み焼き対決 豚のスタミナ炒め わかめの炊いたん 大根ときらげのナムル 283 Kcal塩分量 3.4 g	手作り唐揚げ& ポロネーゼ 栄養満点！ひじきとごぼうの和風サラダ 小松菜と椎茸の炊きもの 豆腐明太 447 Kcal塩分量 3.4 g	ふりっと入船エビフライ 洋食屋の食べるタルタル おでん ABCキャロット ポテトサラダ 412 Kcal塩分量 2.2 g	ご飯にのっけて！ 鮭と唐揚げのり弁 じゃがいもと野菜の韓国味噌だれ炒め ひじきの煮物 玉ねぎの和風サラダ 362 Kcal塩分量 3 g	たまたま箱★ 豚野菜のkok旨炒め しょうゆ香るマカロニサラダ 大根とにんじんの中華和え 435 Kcal塩分量 2.2 g	ゴロっと自家製カレーパ スタ 濃厚味噌だれのチキンカツ 青菜の胡麻和え 大根の煮物 428 Kcal塩分量 1.8 g
30	31	Instagram更新中♡			
豚の生巻焼き&唐揚げ 和風パスタ 大根の明太子海苔 無限わかめ 405 Kcal塩分量 2.9 g	本格デミグラスの ハンバーグ 野菜コロツケ 人参の胡麻和え 春雨サラダ 403 Kcal塩分量 2.6 g	<p>← 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♡</p> <p>沢山のいいね・フォロー お待ちしております！</p> <p>QRIFUNE.BENTO</p>			

今月より！

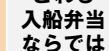
洋食屋の食
作り唐揚げ
食べるタルタル



ふりっと入船エビフライ



それぞれ
マークが
つきます



要
チェック！
どれも
入船弁当
ならは
愛情
てんご盛り
メニュー！

○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お願いいたし
ます。

