

1月DX献立表

健康づくりのお手伝い



今月の炊き込み飯は！
1/23 (木)

『ポカポカ♡しょうがの炊き込みご飯』

土生姜を使用するので
しっかり生姜の味を感じられます♡



うに栄養士の今月のオススメ♡

1/22 6種の姫路おでん



姫路出身の方は学校給食でも出ていたはず！

ツンときいた生姜の風味とあっさりした醤油の味わいがおでんの素材を引き立てます♪

大根・厚揚げ豆腐・根菜つみれ・がんもどき・ちくわ・こんにゃくの豪華6個入り！

なるみ栄養士の今月のオススメ♡

1/27 定番！のり弁
白身フライ&手作り醤油唐揚げ



毎月恒例、自分で作るのり弁！
あなただけののり弁を作って #入船で投稿を☑
栄養士からの返信がくるかも♡

新年賀

あけましておめでとうございます。
2025年も入船弁当をよろしくお願いいたします。
お弁当のリクエスト等あれば『入船 インスタにて』
ご意見・ご感想たくさんお待ちしております。

月	火	水	木	金	土
Instagram毎日更新中♡ ←このマークの献立では、 栄養士の声付きで 盛り付け動画を配信♡		1	2	3	4
<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。 ○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。</p>		<p>年明けうどん 豚とわかめの塩だれ炒め 切干大根のおかか煮 カリフラワーの青じそサラダ 274 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>鶏団子と唐揚げの 甘酢和え メンチカツ ひじきの炊いたん 大豆とピーマンのサラダ 510 Kcal塩分量 2.8 g</p>	<p>白身フライ&麻婆春雨 厚揚げの炊き合わせ 小松菜と木耳のナムル 茄子のケチャップ炒め 314 Kcal塩分量 2.4 g</p>	<p>鶏の照り焼き 揚げ出し豆腐のきのこ餡 いんげんの胡麻ドレサラダ コンソメポテト 420 Kcal塩分量 2.4 g</p>
6	7	8	9	10	11
<p>BIG肉団子&鯖の竜田揚げ ローストチキンのカレースパサラダ がんもの炊き合わせ 明太れんこん 356 Kcal塩分量 3.8 g</p>	<p>おおわらじメンチカツ 自家製ソースがけ 焼き豚とブロッコリーの炒めもの じゃがカレー 五目煮 501 Kcal塩分量 3.9 g</p>	<p>海老天と肉巻き野菜フライの ぶっかけうどん お好み焼き 玉ねぎの和風サラダ 春菊と椎茸のごま和え 251 Kcal塩分量 2.4 g</p>	<p>Wチキンカツ 洋食屋の 食べるタルタル マカロニアラビアータ きんぴらごぼう ひじきの彩りごまドレサラダ 521 Kcal塩分量 1.5 g</p>	<p>ぷりっと入船エビフライ オーロラソース 瓜のそぼろあんかけ煮 ブロッコリーの青じそサラダ 切干大根のはりはり漬け 305 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p>炭窯の照り焼きハンバーグ さくらうどん 牛蒡の胡麻サラダ 玉ねぎの生姜煮 337 Kcal塩分量 2.6 g</p>
13	14	15	16	17	18
<p>白身フライ&唐揚げ 洋食屋の食 べるタルタル 豚とたけのこのピリ辛炒め 切干大根の中華サラダ 厚揚げの煮物 513 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p>ボン酢で食べる鯖の竜田揚 げ&ミニとんかつ 鶏の照り焼き炒め 玉ねぎとごぼうのガーリック炒め うま塩キャベツ 279 Kcal塩分量 1.8 g</p>	<p>フライドチキン&トマト ソースフライ コールスロースパサラダ 木耳の中華炒め 甘辛大根 334 Kcal塩分量 1.8 g</p>	<p>穴子 270 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>定番！アジフライ 鶏団子のチリソース炒め 牛蒡と大根の炊いたん 玉ねぎのサラダ 402 Kcal塩分量 2.4 g</p>	<p>開き海老の磯部天&鶏照 り焼き メンチカツ 豆腐とひじきのためき和え やみつぎ大根 390 Kcal塩分量 3.2 g</p>
20	21	22	23	24	25
<p>Wチーズ餃子&豚とキャ ベツの味噌炒め ハムと白菜の中華あんフライ 切干大根の炊いたん 木耳のピリ辛煮 438 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p>ぷりっと入船エビフライ&チ ーズつくね 洋食屋の食 べるタルタル 鶏そぼろと大根の生姜炒め かぶとこんにゃくの炒め物 キャベツのさっぱり和え 407 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>6種の姫路おでん メンチカツ 春菊と玉ねぎの中華和え のり塩ポテト 336 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>ためきそば 手作り かき揚げ付 鶏のまいたけ炒め ひじきと揚げの煮物 大豆親子のカレー風味 223 Kcal塩分量 3.8 g</p>	<p>デミグラスソースの ハンバーグ チキンカツ&ハムサラダ じゃがコーン炒め 人参とインゲンの胡麻和え 440 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>照り焼きチキン&鯖の竜 田揚げ ミートスパゲッティ 大根のだし煮 こんにゃくのきんぴら 295 Kcal塩分量 2.3 g</p>
27	28	29	30	31	
<p>定番！のり弁~白身フライ&手 作り醤油唐揚げ~ ポテトベロンパスタ わかめのナムル カリフラワーとコーンのマヨサラダ 598 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>ロースとんかつ 自家製胡 麻ソース 汁なし味噌ラーメン きゃべつと揚げの煮物 春菊と椎茸のお浸し 346 Kcal塩分量 4.2 g</p>	<p>抹茶塩で食べる鯖の天ぷら かに風焼売と共に 冬瓜とさつまあげの炊き合わせ ひじきのマヨサラダ 小松菜と玉ねぎの中華和え 246 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>エビ風味グラタンコロッケ &ナポリタン 鶏と椎茸のピリ辛炒め 豆腐のおかか煮 甘辛人参 407 Kcal塩分量 2.8 g</p>	<p>手作り鶏チリ唐揚げ 春雨サラダ ごぼうの胡麻和え かぶのダイスサラダ 341 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p>いっぱい食べてねー！</p>

洋食屋の食
べるタルタル
手作り唐揚げ
ぷりっと入船エビフライ
炊き込みご飯

それぞれ
マークが
つきます
要
チェック！
どれも
入船弁当
ならではの
愛情
てんこ盛り

