

2月DX献立表

健康づくりのお手伝い



今月はなんと！#入船オリベン 週1で登場 ✨

2/4 入船エビフライカレー

入船自家製カレーに
エビフライをトッピングしてみよう ✨



2/10 カツ丼

そのまま食べてもよし！
ご飯にのせてもよし！！
あなただけの食べ方を教えてね ♡



2/25 今月の炊き込み飯！！
ガーリックオニオンライス

黒こしょうがアクセント
ガーリックライスと一緒にがっつりと



2/17 とんかつのり弁

毎月恒例！
あなただけの#入船オリベンが完成 ♡



月	火	水	木	金	土
<p>Instagram毎日更新中♡</p> <p>←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</p> <p>◎新鮮な食材を使用しておりますが、13時まで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>2/19 うに栄養士の今月のオススメ♡ ごち村のごま手羽再現★手作り唐揚げ</p> <p>入船系列！和食ダイニング ごちそう村の大人気商品『ごま手羽』を完全再現★ 魔法のスパイスをかけています♪ ぜひご堪能ください♡</p>				<p>1</p> <p>牛肉のうま味噌炒め チーズインメンチカツ 切干大根の青じそサラダ 木耳の中華和え 335 Kcal塩分量 2.3 g</p>
<p>3</p> <p>定番！若鶏の醤油唐揚げ チキンマトオムレツ コールスローサラダ添え いんげんと木耳の胡麻和え オニオンサラダ 415 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p>4</p> <p>ご飯にかけて自家製カレー ～自分でのせてエビフライカ レーに～ 中華春雨 さといものひじき餃 264 Kcal塩分量 1.6 g</p>	<p>5</p> <p>洋風トマトソースがけ白 身フライ 彩平焼き＆もちりもちもち 和風あんかけ 焼豚と玉ねぎの中華和え すりおろし野菜ドレサラダ 390 Kcal塩分量 2.8 g</p>	<p>6</p> <p>照り焼きチキン＆ミニハンバーグ &厚切りハム 根菜クリームフライ&ケチャップマカロニ きんぴらごぼう 玉ねぎと人参のおかかサラダ 450 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p>7</p> <p>豚肉じゃが ほうぼうの天ぷら 香味ダレがけ 切干大根のマヨサラダ 豆腐の生姜餡がけ 244 Kcal塩分量 1.9 g</p>	<p>8</p> <p>揚げだし豆腐とふんわりさつ ま揚げの和風あんかけ 牛肉コロッケ 旨辛大根 イタリアンサラダ 436 Kcal塩分量 3.5 g</p>
<p>10</p> <p>ご飯につけて カツ丼 お魚がんとときのこのしょうが煮 無限大根サラダ 大豆のケチャップ煮 425 Kcal塩分量 2.8 g</p>	<p>11</p> <p>豚ロースとごろっと野菜の 中華炒め 野菜コロッケ わかめの薬味煮 人参と揚げの炒めもの 311 Kcal塩分量 2.4 g</p>	<p>12</p> <p>ぷりっとえびかつ&肉巻 きフライ 鶏ももと里芋の味噌焼き 玉ねぎの青じそサラダ しいたけの胡麻煮 381 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p>13</p> <p>治部煮 ミニトンカツのせ ナポリタン 大根のナムル キャベツのごまごま和え 335 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>14</p> <p>デミバーグ ハート おからポテト添え 黒豆がんもの炊き合わせ ひじきの煮物 焼きそば風しらたき 336 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p>15</p> <p>豚バラと揚げ茄子のスタ ミナ炒め 山芋焼き こんにゃくの炊いたん 人参の浅漬け 270 Kcal塩分量 2.4 g</p>
<p>17</p> <p>トンカツのり弁 洋食屋 の食べるタルタル イタリアンソーセージのアマトリチャーナ 切干炒め 玉ねぎの高菜和え 439 Kcal塩分量 3.7 g</p>	<p>18</p> <p>ぷりっと入船エビフライ& コロッケ 明太マヨ クーフィリチー（昆布と豚肉の炒り煮） キャベツのおかかピクルス 野菜たっぷり鶏そぼろ 419 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>19</p> <p>ごち村のごま手羽再現★手 作り唐揚げ コーンいっぱい！食べる胡麻ドレサラダ 玉ねぎとにんじんのきんぴら 白菜の塩こんぶ和え 412 Kcal塩分量 2.1 g</p>	<p>20</p> <p>自家製あんの 天津チャーハン 鶏チリ唐揚げ 蓋し焼売 上陸焼きそば 406 Kcal塩分量 5 g</p>	<p>21</p> <p>豚キムチ&お魚厚揚 げの天ぷら 食物繊維がとれる七穀うどん★大豆カレーのせ ひじきマヨサラダ 大根の揚げの煮物 333 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>22</p> <p>揚げたご焼き&豚肉入り ソース焼きそば おでんの日に食べるおでん カレー味コールスロー 大豆とこんにゃくのピリ辛煮 297 Kcal塩分量 2.7 g</p>
<p>24</p> <p>イカとにんにく芽のピリ辛スタミ ナ炒め かに焼売添え ハムポテトサラダフライ 切干大根の炊いたん 大豆としいたけのケチャップ煮 237 Kcal塩分量 1.7 g</p>	<p>25</p> <p>さわらのフライ 洋食屋の食べる タルタルサラダ添え ご飯とまぜて ガーリックオニオンライス ひじきの炊いたん 大根の酢の物 581 Kcal塩分量 2.8 g</p>	<p>26</p> <p>黒毛和牛のメンチカツ ゆかり和風パスタ 木耳と人参の中華炒め 小松菜とたまねぎのめた和え 397 Kcal塩分量 1.9 g</p>	<p>27</p> <p>豚バラの生姜焼き イカ焼きそば キャベツのピリ辛炒め こんにゃくと椎茸の炊いたん 262 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p>28</p> <p>炙り手羽チキン&きんぴ らごぼうかき揚げ マカロニアラビアータ 切干大根のザーサイ和え 里芋の煮っころがし 347 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>「食の喜び」の創造 入船</p>

洋食屋の食べるタルタル
ご飯にのっけてシリーズ
ぷりっと入船エビフライ
炊き込みご飯
マークが
つきます

要
チェック！
愛情
てんこ盛り