

# 3月DX献立表

## 健康づくりのお手伝い



### 今月のご飯にのっけてシリーズ ご紹介

3/19(水) ロコモコ丼風

ハワイの定番メニュー ✨  
たまごは、とろっと黄身があふれてくるよ  
本格的なロコモコ丼はいかが?? ♡



3/24(月) ひと口玉子丼

ほんとにひと口!(笑)  
でもこのひと口の幸福感、たまらんでええ... ♡  
パクっと! いっちゃってください!!



月	火	水	木	金	土
<p>Instagram毎日更新中♡ フォロー・いいね・ご感想 メニューのリクエスト等も たくさんお待ちしております ✨</p> <p>○原則、13時までにはお召し上がり頂きますよう、お願いいたします。 ○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ではございません。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がございますご了承ください。 ○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>今月の炊き込みご飯は? ♡ 3/27(木) 春先取り! コロコロたけのこの炊き込みご飯</p> <p>刻んだ たけのこをたくさん使用! 食感も楽しい☆ 出汁の香りと春を先取ったたけのこ 存分にお楽しみください!</p>			1
3	4	5	6	7	8
<p>一味マヨで食べる醤油唐揚げ &amp; 肉巻きフライ&amp;韓国チヂミ</p> <p>冬瓜と揚げ茄子のコンソメ煮 豆腐とさといもの炊いたん こんにゃくのおかか和え</p> <p>299 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p>ロースとんかつ 自家製胡麻とんかつソース</p> <p>チャーシューの旨辛炒め 切干大根のゆかり和え 生姜餃子</p> <p>331 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p>手作り唐揚げの チキン南蛮</p> <p>焼きラーメン れんこん金平 玉ねぎとしいたけの和風サラダ</p> <p>423 Kcal塩分量 1.9 g</p>	<p>生養香る肉団子とたけのこの ごっくり煮</p> <p>コールスローサラダで食べる目玉焼きフライ にんにくの芽のピリ辛炒め 人参マリネ</p> <p>304 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p>大判アジフライ</p> <p>ごろっとイカの中華サラダ きんぴらごぼう マヨ&amp;ソース</p> <p>403 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p>豚ロースのカレー天ぷら &amp; 玉子ベーコンマヨフライ</p> <p>大人のペッパーマカロニポテサラ キャベツのガーリック炒め 大根と揚げの炊いたん</p> <p>289 Kcal塩分量 1.4 g</p>
10	11	12	13 完全予約	14	15
<p>紅スワイガニ入り焼売盛り</p> <p>大人のペッパーマカロニポテサラ キャベツのガーリック炒め 大根と揚げの炊いたん</p> <p>375 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>サクッと醤油唐揚げ</p> <p>茄子と玉ねぎの和風パスタ わかめのナムル 小松菜のクリーム煮</p> <p>401 Kcal塩分量 2.4 g</p>	<p>これぞハムカツ☆</p> <p>菜の花がんとみの炊き合わせ ひじきとコーンのマヨサラダ 白菜のお浸し</p> <p>310 Kcal塩分量 3 g</p>	<p>お品書き</p> <p>鮭の塩焼き 桜赤飯 自家製唐揚げ 炊き合わせ きんぴらごぼう 漬け物</p> <p>302 Kcal塩分量 2 g</p>	<p>ぶりっと入船エビフライ 洋食屋の食べるタルタル</p> <p>ミートボール&amp;マカロニアラビアータ 大根の中華マリネ キャベツのお好み焼き風炒め</p> <p>452 Kcal塩分量 2.4 g</p>	<p>肉厚メンチカツ</p> <p>五目煮 バジルマカロニ 玉ねぎのカレー炒め</p> <p>465 Kcal塩分量 2.8 g</p>
17	18	19	20	21	22
<p>北海道産真ホッケフライ</p> <p>ふんわりがんとこんにゃくの味噌煮 にんにくの芽のスタミナ炒め 豆腐のおかか和え</p> <p>410 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p>ゴロっとイカメンチ</p> <p>豚とねぎの和風パスタ ふきの炒め煮 焼売〜からし醤油で〜</p> <p>445 Kcal塩分量 3.3 g</p>	<p>自家製唐揚げと海老フリッター 胡麻ドレッシング</p> <p>イカのスクランブルエッグ炒め 大根のだしポン酢漬け やまぐらげのきんぴら</p> <p>422 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>白身フライ &amp; ハムステーキ</p> <p>カレーマカロニサラダ 酢ごぼう 切干大根の煮物</p> <p>346 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p>ご飯にのっけてロコモコ丼風</p> <p>海老チーズ大葉フライ ひじきの炊いたん ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>381 Kcal塩分量 3.7 g</p>	<p>ぶりっと入船エビフライ&amp;手作り唐揚げ 洋食屋の食べるタルタル</p> <p>昔ながらのナポリタン ひじきの煮物 花かつおのオニオンサラダ</p> <p>394 Kcal塩分量 2.2 g</p>
24	25	26	27	28	29
<p>肉豆腐</p> <p>玉ねぎとちくわの紅生姜かき揚げ ご飯にのっけて! ひとくち玉子丼 ひじきの煮物</p> <p>250 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>のり風味でご飯が進む! 鶏ももの磯辺照り焼き</p> <p>定番! 美味しい牛すじコロッケ 大根のさっぱり和え 糸昆布煮</p> <p>364 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>ぶりっと入船エビフライ&amp;チキンカツ カレー風味洋食屋の食べるタルタル</p> <p>菜の花がんと根菜のうま煮 ひじきのふりかけ やみつきキャベツ</p> <p>405 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>よだれ鶏 &amp; 揚げ餃子 自家製だれ</p> <p>だしが効いてる! 焼きうどん ごぼうのひき肉カレー炒め 豆腐と小松菜のうま煮</p> <p>229 Kcal塩分量 2.7 g</p>	<p>手作り醤油唐揚げ 明太マヨディップ</p> <p>キャベツのごま高菜炒め 大根の青のり炒め ディップ用 明太マヨソース</p> <p>330 Kcal塩分量 2.1 g</p>	<p>自家製ソースがけ ハンバーグ</p> <p>オム焼きそば こんにゃくのガーリックステーキ 白菜ナムル</p> <p>353 Kcal塩分量 2.9 g</p>
31	<p>入船美味しかったで賞 結果発表 🏆</p> <p>1 愛がけカレー 2 チーズコロッケ 3 八宝菜</p> <p>たくさんのご投稿 ありがとうございました♡</p> <p>他、明太マヨディップ唐揚げ・ませそば・入船エビフライ・肉豆腐 大人のお子様ランチ・ピピンパ・トルコライス・白いたい焼き etc...</p>				<p>ご投稿いただいた中から 今月の献立に採用されたメニュー ✨</p> <p>3/24(月) 肉豆腐 3/28(金) ディップ唐揚げ 3/31(月) 八宝菜</p> <p>あなたが投稿したメニューは選ばれましたか? 28日の明太マヨディップ唐揚げは添え野菜たちも一緒にディップしちゃってください(&gt;.&lt;) ♡ またインスタにて開催しますね! お楽しみに☆</p>
<p>八宝菜</p> <p>カレー味の三角春巻き わかめと玉ねぎの酢の物 菜漬けdeポテサラ</p> <p>273 Kcal塩分量 1.9 g</p>					

洋食屋の食べるタルタル  
手作り唐揚げ  
ご飯にのっけてシリーズ  
ぶ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  
てんご盛り