

4月DX献立表

健康づくりのお手伝い



今月の炊き込みご飯は！

4/23(水) チャーハン風炊き込みご飯

中華といえば！チャーハン ✨
具材は、ダイス焼豚とねぎ

隠し味にマー油を入れちゃいました(*^_^*)

ぜひ、メインの八宝菜と一緒に中華弁当を堪能してね ♡



なるみ栄養士の今月のオススメ ♡

4/25(金) とんかつ Wソース



みんな大好き ♡
洋食屋の食べるタルタルをドバっと！
とんかつソースも一緒にかけて
ご飯が進むメインの出来上がり ✨

”タルタレとんかつ”を3回、早口言葉で言えるかな？(ーー)ニヤリ

うに栄養士の今月のオススメ ♡

4/2(水) ご飯にのっけて！牛ビビンバ丼

自家製味付けで牛ひき肉が大変身 ✨ ご飯進むでえ
メインは入船エビフライ！食べるしかないでしょ(;'▽') ♡

4/7(月) ご飯にのっけて！親子丼

出汁の風味も楽しんでほしい... 🍵
ご飯の上にドーン！とのせて
あなただけの「親子丼」にしてね！



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	若鶏の唐揚げ&ジュシー 馬蹄ソーセージ 汁なし担々麺風 やみつき大根 しらたきのきんぴら 459 Kcal塩分量 3.9 g	ぶりっと入船エビフライ 洋食屋の食べるタルタル ご飯にのっけて！牛ビビンバ丼 インゲンとこんにゃくの甘辛煮 切干大根の中華風サラダ 398 Kcal塩分量 2.7 g	ブリの竜田揚げ& 花野菜の和風パスタ 北海道産じゃがいも使用 具沢山カレー きゃべつのおかか和え 木耳の佃煮 376 Kcal塩分量 2.8 g	手作りBIG醤油唐揚げ 昔ながらのナポリタン 若竹煮 ジンジャー人参しりしり 382 Kcal塩分量 2.3 g	ハムカツ&ミートボール キャベツと豚肉の胡麻高菜炒め 切干大根の煮物 こんにゃくのきんぴら 343 Kcal塩分量 3.3 g
7	8	9	10	11	12
ご飯にのっけて！ 親子丼 ゴロゴロ★マカロニサラダ 大根のゆかり漬け キャベツと沢庵の胡麻和え 269 Kcal塩分量 2 g	自家製デミグラスハンバーグ& ポテトマコロッケ 骨取り鯛の竜田揚げ ごぼうと椎茸の煮物 にんじんナムル 353 Kcal塩分量 2.4 g	味噌おでん カラフル★コロツケ れんこんとひじきの和風サラダ 玉ねぎのおかか和え 290 Kcal塩分量 3 g	イワシフライ さっぱりトマトソース イカとカリフラワーのカレーソテー 鶏とキャベツの甘酢炒め 高野豆腐煮 259 Kcal塩分量 2.3 g	紅生姜鶏天&エビフリッター 洋食屋の食べるタルタルディップ たけのこと豚肉の中華炒め わかめナムル キャベツと大根のサッパリ和え 455 Kcal塩分量 2.8 g	豚ロース串カツ& ミートオムレツ 牛肉チャブチエ 大豆の麻婆風 ひじきの煮物 476 Kcal塩分量 3.2 g
14	15	16	17 SP	18	19
旨味たっぷり！ 手作りかき揚げうどん 牛すき焼き キャベツと油揚げの味噌炒め きくらげと大豆の炒り煮 317 Kcal塩分量 2.5 g	ご飯にのっけて！ 定番★白身フライのり丼 焼きそば 白菜のうま煮 ふろふき大根 308 Kcal塩分量 3.9 g	ハニーマスタードソース のハンバーグ 揚げ出し豆腐の舞茸あんかけ 切干大根のザーサイ炒め キャベツの胡麻ドレサラダ 292 Kcal塩分量 4 g	Wチキンカツバーガー 洋食屋の食べるタルタル使用 with 焼きそばサンド 645 Kcal塩分量 2.6 g	国産銀鮭のメンチカツで 西京味噌を包みました♪ 鶏そぼろと北海道産じゃがいもの照りマヨ炒め 大根の梅かつお和え 白菜のすき焼き風 340 Kcal塩分量 1.7 g	イカフライ& 塩じゃがコロツケ 野菜と豚肉のkokumashime マカロニサラダ ひじきと大豆の煮物 357 Kcal塩分量 2.5 g
21	22	23	24	25	26
大根おろしで食べる 手作り鶏天&白身天 韓国風焼きうどん キャベツの青じそサラダ サラダ豆の磯辺和え 318 Kcal塩分量 2.7 g	豚ロースの生巻焼き& パリッとウインナー コーンたっぷりマカロニサラダ 大根とひじきの炊いたん こんにゃくと木耳の甘辛煮 367 Kcal塩分量 2.4 g	八宝菜 ごま油香るラビオリ 中華わかめ ピリ辛こんにゃくと椎茸の煮物 230 Kcal塩分量 2.8 g	ぶりっと 入船エビフライチリ スタミナ野菜のビーフン炒め 胡麻マヨマカロニ 玉ねぎのさっぱりサラダ 309 Kcal塩分量 2 g	とんかつ Wソース 豚肉と豆腐のチャンプル 切干大根のケチャップ煮 オニオンサラダ 386 Kcal塩分量 2.9 g	白身フライ& カレースパサラダ 鶏そぼろとわかめの塩だれ炒め 甘辛きんぴら チーズステーキ 376 Kcal塩分量 3.5 g
28	29	30	Instagram 毎日更新中 ♡ ご感想たくさん お待ちしております ✨		
			<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申し上げます。</p>		
麻婆茄子豆腐& 野菜コロツケ 焼肉うどん ブロッコリーとじゃがいものカレー和え れんこんの胡麻マヨサラダ 391 Kcal塩分量 3.4 g	ヤンニョムチキン チヂミ&チャブチエ 大根とにんじんの酢ナムル 大豆のコンソメ煮 343 Kcal塩分量 1.9 g	ハンバーグトマトパスタ 洋風肉野菜炒め 切干大根の炒り煮 ポテトサラダ 323 Kcal塩分量 3 g	<p>マークがつきます 要 チェック！ 愛情 でんご盛り メニュー！</p>		

洋食屋の食べるタルタル
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
でんご盛り
メニュー！



「食の喜び」の創造
入船