

5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！

5/14(水)

『紅鮭とひじきの炊き込みご飯』



身が鮮やかで味が濃く
脂のりの良い**紅鮭**を
炊き込みご飯に贅沢使用
これ食べるしかない？
絶対食べて～！(>_<)♥

うに栄養士の今月のオススメ♥

5/13(火) **ぷりっと入船エビフライ** 食べる柴漬けタルタル

大人気の洋食屋の食べるタルタルにリクエスト多数の『柴漬け』をIN！程よい酸味と食感が食欲そるう♥



5/21(水) **韓国料理定番！ピリ辛タッカルビ**



コチュジャンを効かせたタレを使用して
お弁当にタッカルビ入れちゃいました★
さぁひと口食べてあなたも一緒に韓国へ+

なるみ栄養士の今月のオススメ♥

5/27(火) **ぷりっと入船エビフライ&唐揚げ**
洋食屋の食べるタルタル

5/28(水) **白身フライ** 洋食屋の食べるトマトソース

洋食屋の食べるソースシリーズに新たな仲間が登場★
酸味がほどよく効いたトマトソースはいかが？
ケチャップが苦手な私でも、バクバク食べれちゃう美味しさ(*^^*)

あなたはどちらがお好き??♥

インスタにてアンケート開催予定！清き一票を
フォローもお待ちしております！

月	火	水	木	金	土
Instagram 毎日更新中♥ いいね・フォロー・ご感想 メニューのリクエストも！ たくさんお待ちしております☆ ○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にお願いいたします。 ○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。		「食の喜び」の創造 入 船	1 自家製唐揚げ& 骨取り鰻の天ぷら キャベツの和風マカロニサラダ ひじきと揚げの炊いたん 豆腐と小松菜の塩こぶ和え 327 Kcal塩分量 2.3 g	2 揚げ餃子と鶏団子 自家製甘酢あんかけ 上海焼きそば風 インゲンと大豆の煮物 大学芋 342 Kcal塩分量 2.4 g	3 牛すきうどん 根菜黒ゴマかき揚げ 大根と揚げの煮物 焼売 300 Kcal塩分量 2.4 g
5 粉もんパーティー♪ たこ焼き&お好み焼き ご飯が進む！デミソースがけメンチカツ 高野豆腐煮 切干大根と大豆の煮物 408 Kcal塩分量 3.3 g	6 鶏もも唐揚げ& 豚と根菜の塩だれ炒め 定番！コロツケ コリコリ！木耳の炒め物 ポテトサラダ 383 Kcal塩分量 2.8 g	7 とんかつ& 野菜肉巻きフライ ジャーマンポテト&焼きトウモロコシ わかめの煮物 ごま油香る そぼろあん豆腐 369 Kcal塩分量 3.5 g	8 骨取り白身天& ゴーダチーズメンチカツ ミックスビーンズカレー 大根の酢の物 一味こんにゃく 266 Kcal塩分量 1.6 g	9 自家製のり塩唐揚げ& ハムステーキ 紅鮭と小松菜の醤油バターパスタ れんこん胡麻マヨサラダ 白菜の炊いたん 327 Kcal塩分量 3 g	10 骨取り鰻とさつまものの 黒ゴマ天ぷら 豚肉じゃが 切干大根とひじきの炒め煮 キャベツのゆかり和え 304 Kcal塩分量 1.3 g
12 ふっくら♡薄衣ホキフライ サルサソース 関西風コロツケと大根の田楽 高野豆腐のそぼろ煮 玉ねぎの和風サラダ 327 Kcal塩分量 3.1 g	13 ぷりっと入船エビフライ 食べる柴漬けタルタル 鶏ひき肉とごぼうのしぐれ煮 人参とピーマンのナムル がんもと青菜の炊き合わせ 379 Kcal塩分量 2.7 g	14 うまうま甘辛！牛肉と蓮根 のきんぴら&竹輪の磯辺天 椎茸昆布の和風パスタ 大根とワカメのさっぱりサラダ ミニコロツケ 382 Kcal塩分量 3.3 g	15 青椒肉絲 チキンナゲットとエビフリッターのオーロラソースがけ キャベツの中華炒め ひじきの煮物 407 Kcal塩分量 3 g	16 チキンカツ 自家製カレーのせ 野菜がとれる！焼きビーフン 大根のおかかサラダ わかめと玉ねぎの生姜煮 320 Kcal塩分量 2.4 g	17 白身フライ 醤油付き おでん れんこんとひじきのデリ風 にんじんのソーテ 242 Kcal塩分量 2.9 g
19 焼メンチカツ& 骨取り鰻の竜田揚げ 胡麻高菜と明太子の和風スパゲッティ 白菜の椎茸昆布和え じゃがいもと鶏そぼろのバター醤油煮 343 Kcal塩分量 4 g	20 九州醤油使用！ マヨ入りメンチカツ やわらかがんもと牛肉の炊き合わせ 切干大根のゆかり和え ごぼうとこんにゃくのさっぱり煮 447 Kcal塩分量 2.7 g	21 韓国料理定番！ ピリ辛タッカルビ チヂミ&彩りナムル マカロニのケチャップ炒め ミックスビーンズと蓮根のひじきサラダ 333 Kcal塩分量 1.7 g	22 SP 背徳感ゼロ！ 肉三種丼 特選豚ソース蒲焼 炭火焼き鶏ハラミ 自家製油淋鶏 422 Kcal塩分量 4.1 g	23 ウインナーBBQソースカツ& 豚とさつま芋のスタミナ味噌炒め サバの磯辺フライ&和風パスタ きんぴらごぼう ポテトサラダ 429 Kcal塩分量 2.6 g	24 ねぎ塩揚げ餃子& ジャーマンポテトフライ 焼肉風炒め 麻婆豆腐 白菜の中華和え 451 Kcal塩分量 3.5 g
26 BIGイカすり身天&磯辺かき揚げ 魚介醤油のまぜうどん 鶏のピリ辛炒め ひじきの生姜煮 血液サラサラ♪酢たまねぎ 307 Kcal塩分量 3.1 g	27 ぷりっと入船エビフライ&唐揚げ 洋食屋の食べるタルタル 根菜きんぴら かぼちゃのいとこ煮 もやしナムル キムチ味 359 Kcal塩分量 2.9 g	28 白身フライ 洋食屋の食べるトマトソース じゃがいもの洋風カレーポトフ わかめとキャベツの塩だれ和え 小松菜とコーンのバター炒め 253 Kcal塩分量 2.8 g	29 さっぱりおろしハンバーグ ミニトンカツのせ カニカマ入り春雨サラダ 豆腐ときざめ揚げのたまごとじ 大根と昆布の甘煮 376 Kcal塩分量 4.3 g	30 自家製醤油唐揚げ カレーラーメン 白菜と木耳の中華和え こんにゃくのおかか煮 351 Kcal塩分量 2.2 g	31 鶏と茄子の焼肉炒め じゃがいもと枝豆の洋風かき揚げ れんこんの和風ドレ和え 蟹シュウマイ からし醤油で 271 Kcal塩分量 1.5 g

洋食屋の食べるタルタルソース

ぷりっと入船エビフライ
手作り唐揚げ
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
メニュー！