

6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！

6/27(金)

『ゆかりの炊き込みご飯』

シンプルイズザベスト

ゆかりの風味と隠し味のごまが
良いアクセントになること間違いなし！
おかずのカレーうどんは
入船自家製カレーをかけてご提供(ˊˋ)／

うに栄養士のおすすめメニュー

6/9(月) 枝豆パーティー

これから旬の枝豆 枝豆オムレツ・枝豆コロッケの上に
さらに枝豆のせちゃいました(*´3`) Let's枝豆パーティー！

6/11(水) 好評！大判アジフライ

100gのドデカイ アジフライが再登場
右上のポケットには 100gのアジフライご完食用に
洋食屋の食べるトマトソースと中濃ソース付いてます♪



なるみ栄養士のおすすめメニュー

6/24(火) 手作り紅生姜唐揚げ

みんな大好き、入船の手作り唐揚げに紅生姜を混ぜて
揚げちゃいました♡紅生姜の辛味が、食欲そそる～(/・ω・)/
作り方はめちゃ簡単！！
下味をつけた鶏肉に紅生姜をお好みの量混ぜたら
あとは片栗粉と和えて揚げるだけ
ぜひご家庭でお試ください

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ゴロっとお肉のメンチカツ & すき焼きコロッケ 糸昆布と紅白さつまの煮物 わかめとれんごんの中華風炒め 麻婆筍 398 Kcal塩分量 4.1 g	青じそマヨがけ白身フライ & BIG肉団子 豚タンのねぎ塩炭火風 にんじんと蓮根のきんぴら 白菜の昆布和え 390 Kcal塩分量 4.3 g	パクetto! 香ばし手羽元の竜田揚げ & バジル香るジェノベーゼ風パスタ 鶏そぼろと筍の中華炒め かぼちゃとお豆のサラダ やみつきキャベツ 364 Kcal塩分量 2.7 g	ふりっと入船エビフライ 洋食屋の食べるトマトソース 牛ひき肉とちくわの甘辛炒め 切干大根のザーサイ和え 木耳と大豆の旨煮 375 Kcal塩分量 4.4 g	ご飯にのっけて！ チキンカツドライカレー ポトフ ひじきときざみ揚げの煮物 人参のさっぱり炒め 406 Kcal塩分量 2 g	イカカツ & コロッケ さっぱり和風ごぼうサラダ 大根とわかめの胡麻和え 甘酢きくらげ 370 Kcal塩分量 2.8 g
9	10	11	12	13	14
豚と野菜のスタミナ炒め & 海老海苔カツ 枝豆パーティー♪ わかめと玉ねぎの酢の物 大根とにんじんの炒め煮 312 Kcal塩分量 2.9 g	自家製醤油唐揚げ 蓮根とブロッコリーの粒マスタード炒め 大根の味噌田楽 さっぱりキャベツ 370 Kcal塩分量 4 g	好評！大判アジフライ クワイ鶏つくねと筍の煮物 アジフライ用Wソース きくらげナムル 429 Kcal塩分量 4.1 g	自家製デミグラスソース ハンバーグ ブラックカレーコロッケ きんぴらごぼう 豆腐の胡麻高菜和え 307 Kcal塩分量 2.2 g	厚切りハムカツ & たこ焼き 明太子ソースがけ 鶏そぼろとキャベツの甘辛炒め 大豆と椎茸のひじき煮 切干大根のサッパリ和え 413 Kcal塩分量 3.8 g	濃厚！豚ローストンカツ 4種野菜の煮物 白菜とワカメの中華サラダ キャロットラペ 378 Kcal塩分量 4.1 g
16	17	18	19	20	21
鶏唐揚げ & 白身魚の 紅生姜天ぷら 回鍋肉 わかめの薬味煮 白菜の中華サラダ 322 Kcal塩分量 3.6 g	ふりっと入船エビフライ & 竹輪の竜田揚げ のり丼 キャベツ紅生姜天入り！お好み風炒め 大根と人参の胡麻酢和え ひじきときざみ揚げの煮物 312 Kcal塩分量 4 g	じゃがいもと豚肉の おつまみ揚げ おでん 塩こぶキャベツ 鶏そぼろ丼のそぼろ 249 Kcal塩分量 3.1 g	TRY MEXICAN!! ●BEEF TACOS ●MEXICAN RICE 374 Kcal塩分量 2 g	一トントンカツ & ザクザクチキン オーロラソースがけ キャベツと食べる豚の甘辛炒め 酢ゴボウ 切干大根の煮物 483 Kcal塩分量 2.3 g	ヤンニョムチキン 牛肉チャブチエ マカロニサラダ にんじんしりしり 363 Kcal塩分量 2.6 g
23	24	25	26	27	28
照り焼きハンバーグ & カレーbio-ri わかめと大根の和風サラダ ころころ海苔塩じゃが 玉ねぎと揚げの旨炒め 362 Kcal塩分量 3 g	手作り紅生姜唐揚げ さつまいもとピリ辛ねぎ天の炊き合わせ ごぼうの甘辛煮 玉ねぎのさっぱり和え 358 Kcal塩分量 2.7 g	ご飯にのっけて！ カツとじ 麻婆春雨 イカ天串 切干大根の中華和え 415 Kcal塩分量 3.5 g	洋食屋の食べるタルタルサラダ で食べる入船エビフライ 味噌じゃが 大根の生姜煮 ひじきのふりかけ 338 Kcal塩分量 2.9 g	海老天 & ちくわ天 カレーうどん 豚の五目炒め やみつきキャベツ 豆腐と玉ねぎのおかか和え 356 Kcal塩分量 3.2 g	豚串カツ & 焼きそば 鶏肉のピリ辛サムジャン炒め ひじきと大豆の煮物 人参のマスタードマヨサラダ 434 Kcal塩分量 3.4 g
30					
鶏肉とじゃがいものココ 旨マヨ炒め メンチカツ 大根の生姜焼き キャベツのごま昆布和え 308 Kcal塩分量 2.9 g					

今月ラストの
『ご飯にのっけてシリーズ』カツとじ♡

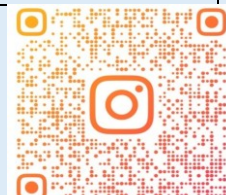
おかずとして食べてもよし！
ご飯にのっけてカツ丼として
食べてもよし！
あなただけの
#入船オリベンの投稿
まっています♡



入船公式Instagram
毎日更新中...ぜひチェック♡



「食の喜び」の創造
入船



◎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致します。

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
のっけてシリーズ

要
チェック！

愛情
てんこ盛り♡