

10月DX献立表

健康づくりのお手伝い

今月の炊き込みご飯

10/2(木)

ご飯にのっけてオムライス

以前ご好評いただいた「自分でのっけてオムライス」が再登場★
あなただけの一皿を作ってぜひ #入船オリベン で投稿してね(´0´)／



秋の餅スイーツフェア

←この餅マークが目印

10/2(木) 黒糖わらび餅

黒糖わらび餅と洋食屋食べるシリーズのコラボが実現♡
ケチャップライスにメインをのせ王道オムライスを完成させてたら#入船オリベン で投稿!

10/6(月) 中華ゴマ団子

今年は10月6日が中秋の名月🌕
日々忙しく月を見上げる余裕なんてない...なんて方も、今夜は特別な日。
ホッと一息ついてみませんか?



10/20(月) きなこわらび餅

群馬県のご当地フェア★
爛恋キャベツをたっぷり使ったメンチカツと郷土料理のおつきりこみデザートにはきなこわらび餅をご用意しました(*´ω`*)
今しか食べられないメニューを多数ご用意★



月	火	水	木	金	土																																												
<p>火曜は押し麦ごはん 身体に良いこと尽くし みんなで一緒に健康になろう♡</p> <p>○新鮮な食材を使用しておりますが、14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ください。 ○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>豚ロースの味噌炒め</p> <p>じゃがいもの鶏そぼろあんかけ 豆腐の胡麻ドレサラダ 小松菜と揚げの煮浸し</p> <p>453 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>ご飯にのっけてオムライス 洋食屋の食べるトマトソース</p> <p>洋食屋の食べるタルタルサラダ コロツケ 切干大根と彩りピーマンのマリネ</p> <p>375 Kcal塩分量 3.6 g</p>	<p>ふりっと入船 デミたまエビフライ</p> <p>豚タンの焼肉炒め こんにゃくとごぼうのピリ辛煮 キャベツと塩昆布の胡麻酢和え</p> <p>311 Kcal塩分量 1.9 g</p>	<p>大判ソーセージカツ 粒マスタードソース</p> <p>きのこたっぷり鶏の照り焼き 大根の中華サラダ じゃがいもの甘煮</p> <p>378 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>6</p> <p>詳細はオススメ欄にて</p>	<p>7</p> <p>おススメ</p>	<p>8</p> <p>おススメ</p>	<p>9</p> <p>おススメ</p>	<p>10</p> <p>おススメ</p>	<p>11</p> <p>おススメ</p>	<p>ご飯にのっけて!三色丼</p> <p>さつまいもとひじきの粒マスタードサラダ 豆腐と大根の煮物 今夜は中秋の名月★ゴマ団子</p> <p>378 Kcal塩分量 2 g</p>	<p>自家製醤油唐揚げ 黒胡椒マヨがけ</p> <p>高菜漬けとじゃがいものピリ辛炒め さっぱりコールスローサラダ 高野豆腐と青菜の煮物</p> <p>412 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>ポン酢で食べるもちもちチヂミ&牛肉チャプチェ</p> <p>大根主役のおでん 自家製かぼちゃサラダ 沢庵と小松菜の即席漬け</p> <p>204 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p>エビ尽くし! ふりっと入船エビフライ&エビカツ 洋食屋の食べるタルタル</p> <p>昔ながらのナポリタン 大根とひき肉のそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え</p> <p>401 Kcal塩分量 3 g</p>	<p>鶏そぼろとじゃがいもの照りマヨ炒め &フライドチキン</p> <p>厚揚げの炊き合わせ 青じそマカロニサラダ ブロッコリーとコーンのおかか和え</p> <p>413 Kcal塩分量 2 g</p>	<p>真アジフライ 洋食屋の食べるトマトソース</p> <p>豚肉じゃが わかめと玉ねぎの煮物 ひじきと切干大根のサラダ</p> <p>343 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>13</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14</p> <p>おススメ</p>	<p>15</p> <p>おススメ</p>	<p>16</p> <p>鯉天</p> <p>鶏の西京焼き 牛ごぼうのしぐれ煮 抹茶わらび餅</p> <p>390 Kcal塩分量 1.3 g</p>	<p>17</p> <p>おススメ</p>	<p>18</p> <p>おススメ</p>	<p>買半カレーメンチカツとタンドリーチキン 開窓からインドへ♡</p> <p>お好み焼き れんこんと人参のピリ辛ごま和え 豆とひじきのマリネ</p> <p>437 Kcal塩分量 2.5 g</p>	<p>ブルドック細断とんかつソースで食べる 焼かかローストンカツ</p> <p>ロールキャベツの和風あんかけ ひじきと彩り野菜の胡麻ドレサラダ きんぴらごぼう</p> <p>463 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>甘辛チリ&洋食屋の食べるタルタル ソースバーグ</p> <p>カレーのほくし身のせ 根菜の青じそドレサラダ 高野豆腐の含め煮 大根なます</p> <p>379 Kcal塩分量 3.3 g</p>	<p>ごち村のごま手羽再現★ 自家製唐揚げ</p> <p>ちくわとたっぷり野菜の麻婆炒め ごぼうと大豆の甘煮 大根なます</p> <p>421 Kcal塩分量 2 g</p>	<p>トリプル揚げ餃子</p> <p>根菜のおかずサラダ ひじきの煮物 茄子の煮浸し</p> <p>417 Kcal塩分量 2.6 g</p>	<p>20</p> <p>詳細はオススメ欄にて</p>	<p>21</p> <p>おススメ</p>	<p>22</p> <p>おススメ</p>	<p>23</p> <p>おススメ</p>	<p>24</p> <p>おススメ</p>	<p>25</p> <p>おススメ</p>	<p>おつきりこみ</p> <p>爛恋キャベツたっぷりメンチカツ こんにゃくの味噌煮 イカとわかめのめた和え</p> <p>316 Kcal塩分量 2.5 g</p>	<p>グリルチキン&野菜コロツケ</p> <p>豚とれんこんの甘辛炒め 大根と人参のおかか煮 ごぼうと小松菜の胡麻和え</p> <p>353 Kcal塩分量 4.1 g</p>	<p>さばの西京焼き&自家製唐揚げ</p> <p>紅葉しんじょうと根菜つみれの炊き合わせ 玉ねぎとコーンの和風ドレ和え ひじきとえだまめの甘辛炒め</p> <p>432 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>牛焼肉</p> <p>イカしモチソースカツ&マスタードマカロニサラダ わかめの酢の物 さつまいもの甘煮</p> <p>355 Kcal塩分量 3.1 g</p>	<p>ご飯にのっけて!台湾ルーロー &自家製油淋鶏唐揚げ</p> <p>春雨とコーンのマヨサラダ キャベツの塩昆布和え しいたけとごぼうの中華炒め</p> <p>592 Kcal塩分量 2 g</p>	<p>醤油唐揚げ&胡麻高菜炒め</p> <p>ご飯にのっけて自家製カレー きんぴらごぼう しらたきの明太和え</p> <p>382 Kcal塩分量 2.1 g</p>	<p>27</p> <p>おススメ</p>	<p>28</p> <p>おススメ</p>	<p>29</p> <p>おススメ</p>	<p>30</p> <p>おススメ</p>	<p>31</p> <p>おススメ</p>	<p>2種ソースをお好みで♡ 真ホットフライ</p> <p>ベーコンとミックスビーンズのカレー炒め 小松菜と揚げの煮浸し 洋食屋の食べるタルタル&ソース</p> <p>492 Kcal塩分量 2.4 g</p>	<p>衆議士おすすめ♡手切りチキンカツ 粒マスタードソース</p> <p>白菜キムチで食べるチヂミ&チャプチェ れんこんのゆかり和え こんにゃくのガーリック炒め</p> <p>355 Kcal塩分量 3 g</p>	<p>月見つくねと根菜の炊き合わせ</p> <p>北海道産たご使用 タコキャベツカツ のり塩ポテト 白菜の甘酢漬け</p> <p>320 Kcal塩分量 2.5 g</p>	<p>鶏の七味焼き &野菜たっぷり焼きビーフン</p> <p>ハムポテトフライ 切干大根のさっぱり和え 豆腐と小松菜の和風あんかけ</p> <p>456 Kcal塩分量 1 g</p>	<p>ハンバーグ&鶏コロツケ パンキンソース</p> <p>豚とじゃがいものバター醤油炒め ブロッコリーのマヨサラダ 小松菜とれんこんの黒ごま和え</p> <p>381 Kcal塩分量 2.2 g</p>

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
ご飯にのっけてシリーズ
炊き込みご飯
押し麦ごはん

入船公式Instagram
毎日更新中!
覗いてみてね♡

「食の喜び」の創造
入船