# 1月DX献立表

健康づくりのお手伝い

## 今月の炊き込みご飯

**ひじきと油揚げの炊き込みご飯**

和風だしを効かせた優しい炊き込みご飯
メインはきつねうどん ／ 飯も麺もかきこんで
お腹いーっぱいになってほしい…！

1/28（水）

## モ～！と美味しい自然の恵み 冬の北海道フェア

**1/12（月） 北海道産バター使用 海老グラタン風コロッケ**
くちどけ滑らかでリッチな口当たりの北海道産バター サクッ♪とろ～り海老グラタン！

**1/13（火） ご飯にのっけて！帯広風豚丼**

甘辛いタレでご飯が進みまくるッ！北海道産きざみ昆布を使用した
糸昆布煮も食べて北海道感じまくろ！？

**1/20（火） 北海道産チーズ使用 チキンフライ**
北海道チーズは良質な牛乳から作られていて、深いコクとミルキーな味わいなの

**1/29（木） 北海道産きたあかり使用 コロッケ**

きたあかりは【ホクホク食感】【甘みが強い】【黄色が濃く見た目がきれい】など

豊かな大地で育った ひと口で感じる幸福感…　北海道行きたくなるメニュー大集結

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|

ぷりっと入船エビフライに続き
**入船ロースとんかつが登場～！！！**
入船エビフライ ファンのそこのあなた！
これも絶対ハマると思うで…
Instagramで感想聞かせてね

塩で美味しいとんかつって本物じゃない？
ん～もうとりあえずめっちゃ美味しいから
食べてみてッ（自信あり！）

### 1

**鶏もも唐揚げ**
紀州産梅使用 幸梅うどん
高野豆腐の含め煮
コンソメポテト炒め
445 Kcal 塩分量 3.4 g

### 2

**照りタルハンバーグ 洋食屋の食べるタルタル**
ミートスパゲッティ
わかめと揚げの煮物
切干大根のポン酢和え
391 Kcal 塩分量 4.1 g

### 3

**豚とごぼうのしぐれ煮のせうどん＆野菜かき揚げ**
豆腐のそぼろ餡がけ
ひじきと豆の煮物
焼売
318 Kcal 塩分量 3.3 g

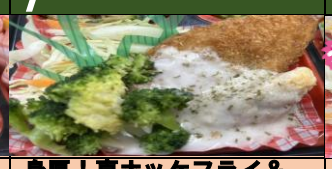
### 5

**チーズinメンチカツ**
がんもとさつま揚げの旨煮
じゃがいもの青のり炒め
めでたい！たい焼き
331 Kcal 塩分量 3.2 g

### 6

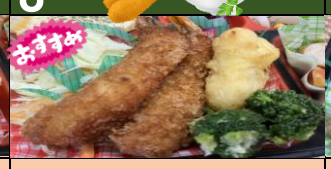
**超！！！厚切り ハムステーキカツ**
蒸し鶏と野菜のおかずサラダ
こんにゃくとピーマンのピリ辛炒め
ザーサイと豆腐の和え物
348 Kcal 塩分量 5.3 g

### 7



**身厚！真ホッケフライ＆桜島どりつくね チーズソース**
イカと野菜の生姜醤油炒め＆海苔塩コロッケ
ハムとキャベツの胡麻和え
切干大根のさっぱり塩昆布サラダ
409 Kcal 塩分量 3.3 g

### 8



**ぷりっと入船エビフライ**
昔ながらのナポリタン
大根の洋風煮
洋食屋の食べるタルタル
312 Kcal 塩分量 2.4 g

### 9

**紅生姜ササミフライ＆自家製鱈天**
豚ロースと蓮根の味噌炒め
ふきと人参のピリッときんぴら
ゴーヤと沢庵のマヨサラダ
311 Kcal 塩分量 2.8 g

### 10

**麻婆豆腐＆フライドチキン**
回鍋肉
春雨中華サラダ
大根の旨煮
318 Kcal 塩分量 3 g

### 12

**自家製デミグラスソースのハンバーグ**
北海道産バター使用 海老グラタン風コロッケ
人参といんげんのガーリックソテー
大根なます
372 Kcal 塩分量 2.4 g

### 13

**ご飯にのっけて！帯広風豚丼**
北海道産きざみ昆布使用 糸昆布煮
じゃがいものコンソメ炒め
切干大根の酢の物
315 Kcal 塩分量 2.7 g

### 14

**八宝麺**
ぶりの唐揚げ　甘辛ダレ
いんげんと玉子の中華炒め
おつまみコーン天
375 Kcal 塩分量 3.2 g

### 15

298 Kcal 塩分量 1.7 g

### 16

**爆弾メンチカツ**
イカ耳と野菜の中華炒め
豆腐とひじきの炒り煮
柚子こしょう高菜入りポテサラ
364 Kcal 塩分量 2.8 g

### 17

**自家製W天ぷら 鶏天＆鱈天**
オム焼きそば
れんこんと人参のきんぴら
小松菜と揚げの煮びたし
431 Kcal 塩分量 3.9 g

### 19

**ご飯にのっけて！親子丼**
コロッケ
イカと大根の煮物
こんにゃくとさつま揚げの炊いたん
339 Kcal 塩分量 4 g

### 20

**北海道産チーズ使用 チキンフライ**
エビと青菜のバター醤油パスタ
わかめの甘酢和え
ごぼうと人参の甘辛そぼろ炒め
233 Kcal 塩分量 2.5 g

### 21

**からだ想いの豆腐入りハンバーグ 自家製デミソース**
ブラックペッパーチキンカツ
切干大根のさっぱり和え
麻婆茄子
417 Kcal 塩分量 2.2 g

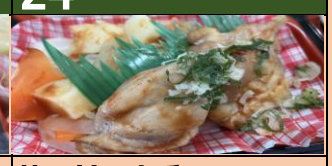
### 22

**自家製醤油唐揚げ**
鯖の生姜煮
ひじきの炊いたん
人参と小松菜の旨塩炒め
425 Kcal 塩分量 1.9 g

### 23

**サクとろっ♪ カニクリームコロッケ**
豚タンのねぎ塩炒め
キャベツのコンソメ煮
きんぴらごぼう
348 Kcal 塩分量 3.2 g

### 24

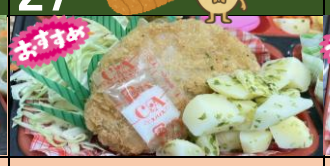


**韓国料理定番！ ピリ辛タッカルビ**
チーズイン！もちもっちポテト
おかかマヨ青かっぱ
きゃべつと大根のさっぱり和え
361 Kcal 塩分量 3.2 g

### 26

**高知県産生姜と三元豚の包み メンチカツ**
チャプチェ
ウインナー＆青菜のバター醤油炒め
カラフルポテト
407 Kcal 塩分量 4.3 g

### 27



**初登場！塩で美味しい 入船ロースとんかつ**
旨辛しょうが昆布使用 パスタ
にんじんしりしり
小松菜油と揚げのお浸し
299 Kcal 塩分量 3.8 g

### 28

ひじきと油揚げの炊き込みご飯

**かき揚げのせきつねうどん**
甘辛！豚野菜の照り炒め
ふきと高野豆腐の炒め煮
切干大根のさっぱりサラダ
325 Kcal 塩分量 4.5 g

### 29

**北海道産きたあかり使用 コロッケ**
具沢山！自家製カレー
大根の胡麻和え
ひじきの煮物
413 Kcal 塩分量 5.5 g

### 30

**満腹中華 餃子・焼売・ニラ饅頭**
中華春雨サラダ
キャベツの塩昆布和え
イカと青菜の塩炒め
427 Kcal 塩分量 4.3 g

### 31

**照り焼きチキン＆ブリの天ぷら**
キャベツと豚肉の胡麻高菜炒め
こんにゃくのきんぴら
オニオンサラダ
373 Kcal 塩分量 4 g

洋食屋の食べるタルタル
洋食屋の食べるトマトソース
ぷりっと入船エビフライ
手作り唐揚げ
入船ロースとんかつ
ご飯にのっけてシリーズ
炊き込みご飯
押し麦ごはん

◎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。

入船公式Instagram/Tiktok
栄養士が更新中…
ぜひチェックしてね♥

「食の喜び」の創造
入船