

2月DX献立表

健康づくりのお手伝い

皆様へ日々の感謝を込めて

ハートおかずフェア

2/5(木) ハートオムレツ

久しぶりに「ご飯にのっけて！のり弁」が登場～ オムレツがハート型♡
ご飯にのっけて #入船オリベン で投稿してね！

2/14(土) ハート男爵コロッケ

ハッピーバレンタイン ◆ 男爵のじゃがいもを使用したハート型のコロッケ♡
チキテキでご飯も進むよ

2/17(火) ハート杏仁

可愛いハート型の杏仁豆腐♡油っこいおかずのあとに最適だよ！

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
 <p>サーモンタルタルカツ クーブリチャー（昆布と豚肉の炒り煮） 切干大根のポン酢和え カリフラワーとツナのスパイシー炒め 308 Kcal塩分量 3.4 g</p>	 <p>ぷりっと入船エビフライ×カニ足風フライ ミートスパゲツティ 大根の洋風煮 洋食屋の食べるタルタル 337 Kcal塩分量 3.7 g</p>	 <p>チーズソースで食べるBIGハンバーグ コロッケ こんにゃくと油揚げの煮物 キャロットラペ 466 Kcal塩分量 3.7 g</p>	 <p>ご飯にのっけて！謎の西京焼き&ちくわの磯部揚げのり弁 蒸し鶏とキャベツの胡麻ドレサラダ ひじきの煮物 大根と人参の甘酢和え 334 Kcal塩分量 3.4 g</p>	 <p>主役級！粗びきポークフランク 赤イカと鶏ひき肉の焼きビーフン 小松菜とコーンのソテー 高野豆腐の含め煮 448 Kcal塩分量 4.3 g</p>	 <p>韓国風コロッケ&チヂミ チャブチェ&鯛天 マカロニサラダ わかめナムル 269 Kcal塩分量 3 g</p>
9	10	11	12	13	14
 <p>白身フライ 洋食屋の食べるタルタル 昔ながらのナポリタン 春菊と人参とツナの和え物 沢庵入り糸昆布炒め 269 Kcal塩分量 3.9 g</p>	 <p>王道！チキンカツ&コロッケ 胡麻とんかつソース 野菜がとれる！焼きビーフン じゃがいものコンソメ炒め わかめのおかか和え 299 Kcal塩分量 2.9 g</p>	 <p>麻婆豆腐&メンチカツ 上海焼きそば 大根のゆかり漬け コリコリ！木耳の炒め物 330 Kcal塩分量 2.9 g</p>	 <p>ドンツと！でっかいアジフライ 豚タンとイカのスタミナ炒め 豆腐とひじきの炒り煮 洋食屋の食べるトマトソース&ソース 361 Kcal塩分量 3.5 g</p>	 <p>自家製唐揚げ 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 切干大根と塩昆布のサラダ 446 Kcal塩分量 4.9 g</p>	 <p>ハッピーバレンタイン♡チキテキ&コロッケ おでん マカロニのケチャップ炒め 木耳と大豆のピリ辛煮 301 Kcal塩分量 3.2 g</p>
16	17	18	19	20	21
 <p>デンマークソーセージ&うずらスコッチエッグ 赤イカとキャベツのサムジャン炒め ひじきと豆の煮物 白菜の塩昆布和え 411 Kcal塩分量 3.1 g</p>	 <p>唐揚げ&自家製鯛天 豚肉とひじき入り！具沢山きんぴら キャベツのしぼり汁和え ABCポテサラ 357 Kcal塩分量 3.2 g</p>	 <p>旨だれブルコギ ナムル風うどん 切干大根の煮物 梅なめ茸と白菜のさっぱり和え 314 Kcal塩分量 2.2 g</p>	 <p>HAWAIIAN PLATE ガーリックシュリンプ モチコチキン 雑穀米 431 Kcal塩分量 1.6 g</p>	 <p>ご飯にのっけて！三色丼 高菜とじゃがいものピリ辛炒め 大根の甘酢和え ゴマゴマブロッコリー 291 Kcal塩分量 3.2 g</p>	 <p>BIGベツバーフランク のり塩ハムポテトフライ&鶏そぼろ炒め 小松菜と油揚げのお浸し 切干大根のさっぱり和え 431 Kcal塩分量 2.8 g</p>
23	24	25	26	27	28
 <p>鶏そぼろとじゃがいもの照りマヨ炒め 高菜明太スパゲツティ 大根なます ベツバーキャベツソテー 303 Kcal塩分量 2.1 g</p>	 <p>ぷりっと入船エビフライ&厚切りハムカツ 蒸し鶏とコーンの和風蟹サラダ 高野豆腐とひじきの煮物 ディップ用 オーロラソース 357 Kcal塩分量 3.7 g</p>	 <p>焼きちゃんぽん コク旨♡ボロネーゼラビオリ こんにゃくの味噌煮 いんげんとのさっぱり和え 301 Kcal塩分量 2.3 g</p>	 <p>油淋鶏 コク旨肉だれ野菜炒め 木耳と玉子の中華和え わかめの酢の物 287 Kcal塩分量 3 g</p>	 <p>自家製オニオンソースがけハンバーグ フライドポテト 洋食屋の食べるタルタルカレー味 小松菜の紅生姜和え 切干大根の薄味煮 400 Kcal塩分量 4 g</p>	 <p>自家製唐揚げ de ヤンニョムチキン サムジャンうどん ブロッコリーとれんこんの青のりマヨ炒め 春雨のさっぱり和え 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

ご飯にのっけてシリーズ



うに栄養士のかげの推しメニュー

2/4(水) チーズソースで食べるBIGハンバーグ

こちらなんと...シーザードレッシングを使用したチーズソース
入船でしか食べられない自家製配合

2/25(水) 焼きちゃんぽん

某人気バラエティ番組の相撲部屋のごはんをヒントにしました！
ガッツリ好きさん必見

上司の無茶ぶりからTiktok始めました



お弁当に入っている
おかずのレシピや
入船の色々な裏側が
覗けちゃうヨ
うにちゃん弁当入船
で検索

入船公式Instagram/Tiktok

栄養士が更新中...

フォロー・いいね
待ってます♡



入船

- ◎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。