

# 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「ご飯にのつけて！のり弁」が登場～♪ オムレツがハート型♥  
ご飯にのつけて #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  サーモンタルタルカツ ケーブリチー（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	4  ぶりっと入船エビフライ×カニ足風フライ ミートスパゲッティ 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	5  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	6  ご飯にのつけて！鮭の西京焼き & 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	7  主役級冷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 <sup>新</sup> 高野豆腐の含め煮 448 Kcal塩分量 4.3 g	8  韓国風コロッケ&チヂミ チャブチエ&鮓天 マカロニサラダ わかめナムル 269 Kcal塩分量 3 g
9 	10  自身フライ 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	11  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	12  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	13  トンッと！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	14  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	15  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
16 	17  デンマークソーセージ& うずらスコッチャッピング 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	18  唐揚げ&自家製鮓天 豚肉とひじき入り！具沢山きんぴら キャベツのしば漬け和え ABCボテサラ 357 Kcal塩分量 3.2 g	19  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	20  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	21  ご飯にのつけて！三色弁 高菜とじゃがいものピリ辛炒め 大根の甘酢和え ゴマゴマプロッコリー 291 Kcal塩分量 3.2 g	22  BIGペッパー フランク のり塩ハムボトフライ&鶏そぼろ炒め 小松菜と油揚げのお漫し 切干大根のさっぱり和え 431 Kcal塩分量 2.8 g
23 天皇誕生日 	24  鮭そぼろとじゃがいもの 照りマヨ炒め 高菜明太スパゲッティ 大根なます ペッパー キャベツソテー 303 Kcal塩分量 2.1 g	25  ぶ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鲣サラダ 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	26  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	27  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	28  自家製オニオンソースがけ ハンバーグ フライポテト 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	29  自家製唐揚げ de ヤンニョムチキン サムジャンうどん プ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

うに栄養士のかけの推しメニュー

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！

ガツツリ好きさん必見

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  
入船の色んな裏側が  
覗けちゃうヨ♪  
うにちゃん弁当入船  
で検索

◎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。

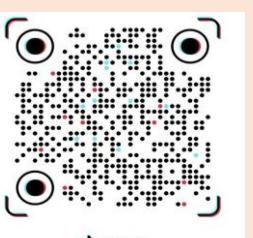
◎個包装の調味料はご使用量に個人差がございますので表記カロリーには含まれておりません。

◎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ひいたします。



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♥



洋食屋の食べるタルタルソース

ぶりっと入船エビフライ

押し麦ごはん

