

3月DX献立表

健康づくりのお手伝い



関西人の血が騒ぐ！粉もん&ソースフェア



3/3(火)粉もん三銃士 ✕ お好み焼き ✕ たこ焼き ✕ 焼きそば

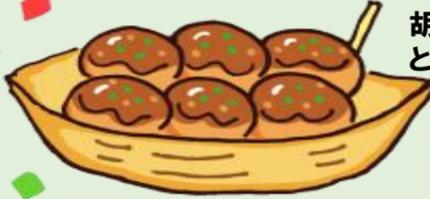
粉もんパレード開催 🎉 小さい頃たこ焼きで白米何杯もおかわりしたなあ... 🍙
点滴で体に入れたいくらい粉もん大〜好き♡笑

3/6(金) 加古川名物 ✨ 牛かつめし

ビーフカツにたっぷりのかつめしタレを！ご飯にのせたら本格かつめしが食べれるでえ！

3/11(水) Wとんかつ 自家製胡麻カツソース

胡麻をたっぷり使用した自家製胡麻ソース。二度漬け禁止 ⚠️
と言わんばかりにしっかりかかっています (*~*)



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
<p>ポークバジルフランク & コロッケ 麻婆豆腐 キャベツのコンソメ煮 自家製かぼちゃサラダ 408 Kcal塩分量 3.7 g</p>	<p>粉もん三銃士 ✕ お好み焼き ✕ たこ焼き ✕ 焼きそば カレーの包み揚げ & ごぼうのしくれ煮 大根とわかめの酢の物 小松菜の紅生姜和え 315 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>ぷりっと入船エビフライ 洋食屋の食べるタルタル 胡麻昆布パスタ こんにゃくの味噌炒め 小松菜のお浸し 352 Kcal塩分量 3 g</p>	<p>爆弾メンチカツ だし香る焼うどん ひじきの煮物 うずら豆の白和え風 436 Kcal塩分量 2.9 g</p>	<p>加古川名物 牛かつめし 鯖の塩焼きと菜の花がんと 切干大根の甘酢和え 白菜のトロロ煮 372 Kcal塩分量 3.4 g</p>	<p>八宝麺 ジャーマンポテトフライ 木耳と玉子の中華和え もちもち海老餃子 325 Kcal塩分量 2.9 g</p>
9	10	11	12	13	14
<p>ハンバーグステーキ 自家製ソースがけ かぼちゃひき肉フライ キャベツの旨だれ炒め オニオンサラダ 363 Kcal塩分量 4.6 g</p>	<p>自家製唐揚げ イカとじゃがいもの柚子胡椒炒め きんぴらごぼう わかめのさっぱり和え 300 Kcal塩分量 3.3 g</p>	<p>Wとんかつ 自家製胡麻カツソース 豚肉と筍の甘辛炒め 木耳ナムル イカと小松菜のバター醤油ソテー 254 Kcal塩分量 3.6 g</p>	<p>ご飯にのっけて！白身フライのり弁 蒸し鶏と春雨の和風サラダ 高野豆腐とひじきの含め煮 玉ねぎの梅なめ茸和え 433 Kcal塩分量 4.7 g</p>	<p>BIGアジフライ 豚肉じゃが 大根なます 洋食屋の食べるタルタル&ソース 372 Kcal塩分量 2.3 g</p>	<p>メンチカツ & 鶏の七味焼き 塩焼きビーフン 切干大根の煮物 柴漬けポテサラ 383 Kcal塩分量 3.1 g</p>
16	17	18	19	20	21
<p>彩り野菜と鶏団子の黒酢あん & フライドチキン 厚揚げの炊き合わせ ひじきの大豆の煮もの キャベツの塩昆布和え 316 Kcal塩分量 4.1 g</p>	<p>ご飯にのっけて！親子丼 みりのフリッター 洋食屋の食べるタルタルカレー風味 切干大根のさっぱり和え かぼちゃと枝豆の胡麻サラダ 422 Kcal塩分量 2.1 g</p>	<p>青椒肉絲 & 春巻き 糸昆布煮 大根のゆかり漬け イカと青菜の塩炒め 276 Kcal塩分量 3 g</p>	<p>桜エビと旬菜の春日和弁当 赤たまごやき 鶏肉の粕漬 海老の粕漬 海老の粕漬 208 Kcal塩分量 3.2 g</p>	<p>黒毛和牛メンチカツ 豚すきうどん マカロニサラダ ひじきの煮物 372 Kcal塩分量 3 g</p>	<p>白身フライ 洋食屋の食べるタルタル オムレツ天津 無限にんじん わかめの甘酢和え 357 Kcal塩分量 2.9 g</p>
23	24	25	26	27	28
<p>北海道産じゃがいも使用 コロッケ 姫路おでん キャベツの胡麻ドレ和え ふきと油揚げの炒め煮 430 Kcal塩分量 3.7 g</p>	<p>唐揚げ チャプチェ ザーサイと豆腐の和え物 ディップ用 明太マヨソース 382 Kcal塩分量 4.3 g</p>	<p>豚つくし！豚タンの生姜焼き & 豚巻きカツ 昔ながらのナポリタン 人参と小松菜の旨塩炒め おでんのしみしみ大根 261 Kcal塩分量 3.3 g</p>	<p>入船ロースとんかつブルドックソース ちくわとこんにゃくの野菜炒め 切干大根の煮物 オニオンサラダ 254 Kcal塩分量 3.6 g</p>	<p>好評！自家製チーズソースのハンバーグ 鰯天ぶっかけうどん ブロッコリーとツナのさっぱり和え こんにゃくとピーマンのピリ辛炒め 406 Kcal塩分量 3.6 g</p>	<p>汁なし麻婆麺 コロッケ 大根の胡麻和え こんにゃくステーキ 333 Kcal塩分量 2.6 g</p>
30	31				
<p>入船中華三昧 イカと筍のオイスター炒め わかめのさっぱり和え 刻み昆布の華風煮 336 Kcal塩分量 3.6 g</p>	<p>ぷりっと入船エビフライ & コロッケ 春雨サラダ 麻婆茄子 洋食屋の食べるトマトソース 322 Kcal塩分量 2.2 g</p>	<p>上りの無茶ぶりからTikTok始めました！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>うにちゃん弁当 / 入船 @unibento_irifune</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>献立開発栄養士の裏側 @irifune.uragawa</p> </div> </div> <p>チエックしてみてください</p> <p>押し麦ごはん</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
入船ロースとんかつ

◎新鮮な食材を使用しておりますが、14時までにはお召上がりください。
◎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。

