

お客様各位

《 11/28(月)~12/3(土) 》



28(月) 蟹グラタンフライ、青菜と刻み揚げ煮、厚焼玉子
461kcal しめ鯖と玉葱の酢和え、竹輪の甘辛炒め、椎茸煮
(たんぱく質 32.1g 脂質 37.0g 塩分 2.8g)

29(火) 北海道サンマ開き焼、ピザポテト春巻、豚串カツ
478kcal 根菜の八丁味噌煮込み、菜の花のかぼちゃ和え
(たんぱく質 35.5g 脂質 37.3g 塩分 2.8g)

30(水) 若鶏もも肉の塩麴焼、たこ焼と白菜の明石焼風
492kcal イカフライ、トルティーヤと根菜の明太マヨサラダ
(たんぱく質 33.2g 脂質 39.9g 塩分 2.9g)

1(木) 特選アジ開きフライ、厚切りロースハムステーキ
484kcal ペンネと胡瓜のツナマヨ和え、アスパラと白菜煮
(たんぱく質 34.7g 脂質 38.4g 塩分 2.8g)

2(金) ポークメンチカツのカレーソース、五目ひじき煮
497kcal 春雨と赤玉葱ピクルスのサラダ、ゴーヤチャンプルー
(たんぱく質 31.4g 脂質 41.3g 塩分 2.8g)

3(土) 甘辛ダレ手羽先唐揚、ポテトとベーコンのバター炒め
473kcal 京都新丹波黒豆腐饅頭と青菜煮、自社製大根漬
(たんぱく質 33.8g 脂質 37.5g 塩分 2.9g)

- ◇ 涼しい場所に保管して頂き、お早めに召し上がって頂くようお願い致します。
- ◇ 仕入れの都合により、内容を変更する場合があります。全てのメニューを記載していません。
- ◇ アレルギーがある方は、お問い合わせ下さい。
- ◇ カロリー表示には、ご飯240g(約350kcal)は含んでおりません。
- ◇ 成分表示は、メニュー作成時の数値ですので、あくまでも目安として考えて下さい。
- ◇ タレやソース類の小袋は電子レンジ不可の為、取り出してから温めて下さい。
- ◇ 土曜日は使い捨て容器で配達させていただきます。



お問合せ先：0120(72)0541 / E-Mail：mail@e-hamanoya.jp



Tel 06(6493)7147 Fax 06(6493)7149
本社/工場 〒661-0962 兵庫県尼崎市額田町22-23
配送センター [神戸・玉津・播磨・加西・姫路・泉大津・東大阪]