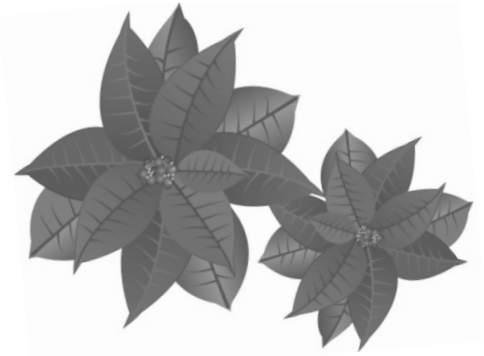


お客様各位

《 12/12(月)~17(土) 》



12(月) ネギ塩鶏揚げ、絹厚揚げマーボー、法蓮草のお浸し
377kcal 青梗菜と竹輪の中華炒め、厚焼玉子、辛マヨ蓮根
(たんぱく質 18.0g 脂質 20.3g 塩分 2.9g)

13(火) ノルウェー産煮鯖と大根煮、高野豆腐の玉子とし
467kcal 彩り野菜の和風スパゲティ、蓮根と茱萸のピリ辛
(たんぱく質 20.6g 脂質 23.2g 塩分 2.4g)

14(水) 特選ミートオムレツ&若鶏の香味焼のトマトソース
469kcal 春雨中華炒め、小アジの南蛮漬、青菜の胡麻和え
(たんぱく質 29.9g 脂質 25.9g 塩分 2.9g)

15(木) 5種の野菜豆腐ハンバーグを静岡産わさびドレで
327kcal シェルマカロニサラダ、鯖ほぐし身とオクラ和え
(たんぱく質 17.4g 脂質 16.8g 塩分 2.4g)

16(金) 国産イワシの山賊焼、豆腐と白菜と肉団子の煮物
466kcal ベーコンクリームフライ、野菜炒め、大根なます
(たんぱく質 23.8g 脂質 24.0g 塩分 2.9g)

17(土) ゴロゴロかぼちゃコロッケ、筍と竹輪と隠元の煮物
kcal 北海道産ホッケ塩焼、白菜と人参の中華風サラダ
(たんぱく質 23.2g 脂質 22.8g 塩分 2.7g)

- ◇ 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]