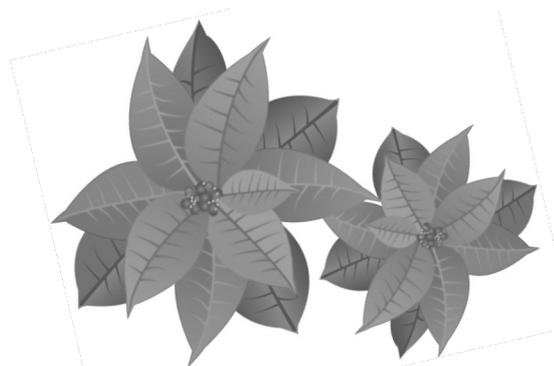


お得意様各位

《 12/19(月)~24(土) 》



19(月) 国産鯖カツ、うまい菜と麩の煮物、切干大根煮
502kcal 柔らかイカのチリソース、玉葱と若布の柚子酢和え
(たんぱく質 30.3g 脂質 26.0g 塩分 3.6g)

20(火) 棒々鶏、明太子スパゲティ、胡瓜と玉葱の酢の物
406kcal 大根と青梗菜と挽き肉のオイスターソース炒め
(たんぱく質 14.2g 脂質 18.8g 塩分 2.6g)

21(水) 白身魚フライのタルタルソース、ジャーマンポテト
542kcal 豚肉と白菜の甘辛味噌炒め、山芋ふんわり厚揚げ煮
(たんぱく質 30.1g 脂質 30.2g 塩分 3.2g)

22(木) ロールキャベツと豚ヒレ肉のスパイシーカレー煮込
485kcal 帆立風味フライ、恩納村もずく餃子、青菜胡麻和え
(たんぱく質 27.3g 脂質 26.2g 塩分 2.6g)

23(金) 若鶏もも唐揚、プチトマトと玉葱とレタスのマリネ
566kcal ナポリタンスパゲティ、ポテサラ、カットコーン
(たんぱく質 20.1g 脂質 32.8g 塩分 2.6g)

24(土) ピリ辛中華坦々麺、とうもろこしの磯辺天ぷら
468kcal 海老マヨ、茄子と厚揚げの羹煮、やみつきキャベツ
(たんぱく質 28.0g 脂質 23.6g 塩分 1.8g)

- ◇ 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]