

お得意様各位

《 5/10(火)~14(土)のメニュー 》

メニューやお弁当写真、いろいろな情報を発信していきます
アカウントをお持ちの方はご登録お願い致します
www.facebook.com/hamanoya0408/



10(火) アジ開きフライ、ミートスパゲティ、高野豆腐煮
458kcal 高級カニカマと玉葱のサラダ、法蓮草のお浸し
(たんぱく質 32.0g 脂質 36.7g 塩分 2.9g)

11(水) 豚肉と厚揚げと根菜の金山寺味噌和え、厚焼玉子
449kcal 特選イカメンチカツ、パストラミとレタスのサラダ
(たんぱく質 35.3g 脂質 34.2g 塩分 2.8g)

12(木) おろし豆腐ハンバーグ&温野菜、青菜の辛子和え
459kcal シェルマカロニサラダ、かぼちゃ煮、白身魚フライ
(たんぱく質 33.5g 脂質 36.1g 塩分 2.8g)

13(金) 三陸産鯖竜田揚げと野菜の香味餡かけ、筑前煮
442kcal 春雨サラダ、法蓮草入り玉子の平焼、自社製漬物
(たんぱく質 32.6g 脂質 34.6g 塩分 2.9g)

14(土) チキンとウィンナーとポテトのクリームシチュー
462kcal 青菜と人参とモヤシの三色ナムル、大根と青葱炒め
(たんぱく質 30.1g 脂質 38.0g 塩分 2.8g)

- ◇ 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頂きます。



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



浜の家

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]