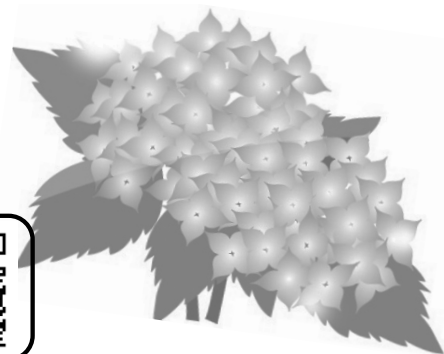


お客様各位

《 6/20(月)～25(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/



20(月) 茸のクリームコロッケ、金平牛蒡、人参しりしり
459kcal 柚子胡椒香る豆腐ステーキと青菜の和風あんかけ
(たんぱく質 33.1g 脂質 36.3g 塩分 2.8g)

21(火) イワシ開きフライ、ペンネリガーテのトマトソース
464kcal 韓風チヂミ、根菜の金山寺味噌煮、小松菜のお浸し
(たんぱく質 31.4g 脂質 37.6g 塩分 2.8g)

22(水) 特選豚ヒレ肉のタレ焼、筑前煮、青菜の胡麻和え
472kcal 刺身茼蒿と若芽のポン酢和え、ハッシュドポテト
(たんぱく質 35.0g 脂質 36.9g 塩分 2.9g)

23(木) 骨なし黄金カレイ唐揚げと彩り野菜の香味あんかけ
444kcal ソーメンチャンプルー、キャベツと挽き肉の炒め物
(たんぱく質 33.8g 脂質 34.3g 塩分 2.8g)

24(金) 直火焼ハンバーグ&レアエッグ、青菜と刻み揚げ煮
481kcal 甘海老クリームコロッケ、モヤシとトマトのナムル
(たんぱく質 31.4g 脂質 39.5g 塩分 2.9g)

25(土) 天ぷら盛合せ(やわらかイカ、蓮根、野菜かき揚げ...)
465kcal レタスと胡瓜のサラダ、大根と法蓮草の塩炒め
(たんぱく質 29.3g 脂質 38.6g 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



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]