

お得意様各位

《8/1(月)~6(土)》



1 (月) 豚ロース肉の生姜焼、人参しりしり、三角蒟蒻煮
473kcal 白菜とロイヤルカリブの辛マヨサラダ、お魚フライ
(たんぱく質 33.9g 脂質 37.5g 塩分 2.9g)

2 (火) お肉屋さんのおっきなメンチカツ、豆腐と三種茸煮
488kcal 野菜サラダをフレンチドレで、オクラと長芋和え
(たんぱく質 34.6g 脂質 38.8g 塩分 2.8g)

3 (水) 豚肉じゃが、メンマと竹輪のピリ辛中華酢和え
442kcal キャベツと夏野菜のカレー炒め、白身魚フライ
(たんぱく質 30.4g 脂質 35.6g 塩分 2.8g)

4 (木) 北陸産ブリの南蛮漬、煮込ハンバーグ、厚焼玉子
463kcal ソース焼そば、蕨とひじきの煮物、青菜のお浸し
(たんぱく質 31.5g 脂質 37.4g 塩分 2.9g)

5 (金) 特選厚切チキンカツ、胡瓜とワカメ酢、玉蒟蒻煮
481kcal トルティーヤ&根菜サラダを小麦ブラウンドレで
(たんぱく質 32.0g 脂質 39.2g 塩分 2.8g)

6 (土) 縞ホッケ塩焼、鶏バンバン、大根と青菜の塩炒め
479kcal 青菜のペペロンチーノ、白菜とおかかの麺つゆ和え
(たんぱく質 33.9g 脂質 38.1g 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]