

3/20(月)~3/25(土)

20日
(月)

特選とろアジフライ

厚切りハムステーキ、切り干し大根煮、厚焼き玉子
からし菜のおひたし、もやしと白菜の中華炒め

599kcal

蛋白質30.3g/脂質30.4g
食塩2.7g/炭水化物60.0g
食物繊維25.2g

21日
(火)

~春分の日~

22日
(水)

チキンカツ(デミ&トマトソース)

ひじきとひな豆の煮物、青高菜炒め、きつねあげ
山芋焼きの和風あん

516kcal

蛋白質23.3g/脂質21.9g
食塩3.5g/炭水化物63.7g
食物繊維14.2g

23日
(木)

ノルウェー産サバの味噌煮

特選牛スジコロッケ、和風ペロンチーノ
酢のもの、大根キムチ

564kcal

蛋白質25.2g/脂質30.3g
食塩3.2g/炭水化物41.2g
食物繊維5.4g

24日
(金)

豚ロース肉の甘辛煮

白身魚フライ、小松菜の煮びたし、大根柚子なます
京風がんも

489kcal

蛋白質26.6g/脂質25.3g
食塩2.4g/炭水化物40.8g
食物繊維6.2g

25日
(土)

ねぎバンバン&黄金カレーからあげ

じゃがいもとブロッコリーのアヒージョ
根菜の味噌煮、コールスローサラダ

400kcal

蛋白質22.1g/脂質9.2g
食塩2.6g/炭水化物43.8g
食物繊維24.0g

今週のミニ知識

◆3/18から「春のお彼岸」です。今年は3/18~3/24がお彼岸にあたり、お墓参りへ行ったり先祖を供養するのが日本の風習ですね。◆春のお彼岸の供物と言えば「ぼたもち」。秋はおはぎを供えますが、皆さんはぼたもちとおはぎの違いをご存知ですか？◆答えは、作る「時期」の違い。牡丹(ぼたん)が咲く春に作るのがぼたもち、萩(はぎ)の咲く秋に作るのがおはぎなのだそうです。花の名前が由来なんて素敵ですね。◆栄養価の面では、ぼたもち(おはぎ)は、大量の糖質を含んでいるため、残念ながら体に良い食べ物とは言えません。食べ過ぎに注意して、あくまでも縁起物として楽しみましょう。



電子レンジで
温めてね!



- ◇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の変更を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。
- ◇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表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、電子レンジ不可のため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。



-食と便利をお届け-

HAMANOYA Co., Ltd.

お問い合わせ

TEL 0120-72-0541 / 06-6493-7147
(携帯・PHSからはこちら)
兵庫県尼崎市頓田町22-23

Webサイト

HAMANOYA | 検索
<https://e-hamanoya.jp/>

