2023年2月 メニュー表

# 2/6(月)～2/11(土)

## 6日(月)
### 白身魚フライ(タルタルソースがけ)
鶏もものタレ焼き、五目ひじき煮、大根と畑菜のあっさり炒め、
チンゲン菜とレンコンのとろろ和え

490kcal
蛋白質24.8g/脂質22.9g
食塩3.5g/炭水化物60.8g
食物繊維27.5g

## 7日(火)
### 国産大豆の豆腐ハンバーグ&温野菜
ツナマカロニサラダ、豚肉と玉ねぎの甘辛炒め、
小松菜の麺つゆ和え、きんぴらレンコン

436kcal
蛋白質26.0g/脂質23.1g
食塩2.9g/炭水化物34.3g
食物繊維6.8g

## 8日(水)
### ポテトサラダベーコンフライ
特選アブラカレイの塩麹焼き、高野豆腐と青菜の玉子とじ、
ほうれん草と鮭ほぐし身和え、丹波山芋焼き

418kcal
蛋白質24.0g/脂質23.8g
食塩3.3g/炭水化物30.1g
食物繊維4.1g

## 9日(木)
### チキンとほうれん草の味噌入りクリームソース
焼うどん、イワシ唐揚げの甘辛ダレ和え、
キャベツと玉子のサラダ

447kcal
蛋白質31.5g/脂質22.5g
食塩2.9g/炭水化物37.0g
食物繊維8.7g

## 10日(金)
### ノルウェー産煮サバと豆腐煮
パエリア風コロッケ、ナスの天ぷら、野菜炒め、
合鴨スモーク、モヤシの山葵ふりかけ和え

443kcal
蛋白質27.8g/脂質27.9g
食塩1.8g/炭水化物25.7g
食物繊維5.6g

## 11日(土)
### ～お楽しみメニュー～

**今週のミニ知識**

2/6(26)は「お風呂の日」。寒い季節に入るお風呂は温かくて幸せですね。でも、寒い季節の入浴には思わぬ危険も…「ヒートショック」をご存知でしょうか？
ヒートショックとは「温度の急激な変化により血圧が大きく上下し血液疾患を起こすこと」。失神や命を落としてしまう危険もあります…。入浴前に予め脱衣所や浴室を暖めたり、熱すぎないお湯(41度以下)に短時間浸かるなど、体に負担のかからない入浴方法で安全に「お風呂」を楽しみたいですね。

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頂きます。


-食と便利をお届け-
HAMANOYA Co.,Ltd.
お問い合わせ
TEL0120-72-0541 / 06-6493-7147
(携帯・PHSからはこちら)
兵庫県尼崎市額田町22-23
Webサイト
HAMANOYA 検索
https://e-hamanoya.jp/