

4/3(月)~4/8(土)

3日
(月)

直火焼きハンバーグ(トマトソース)

ハムカツ、コンニャクとにんじんのピリ辛炒め
野菜のちゃんぽん炒め

430kcal

蛋白質17.9g/脂質22.5g
食塩3.2g/炭水化物41.5g
食物繊維6.0g4日
(火)

特選ホキの西京漬焼き

ご馳走イカフライ、オニオングラタンスープフライ、しろ菜のおひたし
アスパラと舞茸のカッペリーニ

433kcal

蛋白質10.4g/脂質21.1g
食塩1.7g/炭水化物29.7g
食物繊維3.2g5日
(水)

回鍋肉&ポテトコロッケ

豆腐のチャンプルー、根菜のヘルシーサラダ、菜の花のカラシ和え
厚焼き玉子

422kcal

蛋白質27.1g/脂質23.0g
食塩3.2g/炭水化物37.2g
食物繊維10.7g6日
(木)

白身魚からあげと野菜の中華あんかけ

和風パスタ、味付けいなりあげ、きゅうりとキャベツの酢のもの
チュロス

461kcal

蛋白質28.5g/脂質24.9g
食塩3.3g/炭水化物33.6g
食物繊維4.3g7日
(金)

ジューシートンカツ

もやしとニラの中華炒め、根菜のみそ煮、塩茹で柚子白菜

568kcal

蛋白質33.0g/脂質32.0g
食塩2.9g/炭水化物43.7g
食物繊維7.2g8日
(土)

若鶏の竜田あげ

イカゲソ天ぷらのチリソース、魚介の旨味パスタ、アジの南蛮酢
お魚すり身のキーマカレー包みあげ

478kcal

蛋白質25.7g/脂質26.6g
食塩3.3g/炭水化物40.0g
食物繊維4.9g

今週のミニ知識



◆今週の注目野菜:「菜の花」って何? ◆菜の花は、アブラナ科の野菜の「花芽」。
アブラナ科の野菜には、キャベツ、大根、白菜、チンゲン菜、小松菜など冬の野菜が多く、春が近づいて花芽の付いた茎が
伸び「とう立ち」すると、そこにエネルギーが集中して柔らかく甘くなり「菜の花」として美味しく食べられるようになり
ます。今週4/5は「菜の花のカラシ和え」がメニューに入る予定です。春限定の菜の花を、ツーンとしたカラシで和えた大
人味の和えものを、ぜひ味わってみて下さいね。 ◆ちなみに、浜の家周辺の河川敷ではちょうど菜の花が見頃になってい
ます。「観賞用」の菜の花も今がピークですね。今週は、食用と観賞用、両方の菜の花を満喫してみたいはいかがでしょうか。

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

TEL0120-72-0541 / 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/>