

4/10(月)~4/15(土)

10日
(月)

ロース豚しゃぶ&温野菜(ゴマドレッシング)

骨取りノルウェー産サバの天ぷら、菜の花と筍の春の煮合わせ
ソイナゲット甘酢あん、ひじき煮

598kcal

蛋白質36.5g/脂質39.9g
食塩3.5g/炭水化物26.8g
食物繊維4.4g11日
(火)

開きアジの漬け焼き

ソーメンチャンプルー、イカと白菜の中華旨煮、もやしナムル
横浜シューマイ

540kcal

蛋白質35.9g/脂質29.1g
食塩3.6g/炭水化物39.5g
食物繊維3.3g12日
(水)

若鶏の天ぷら

厚あげとなめこのポン酢和え、トルティーヤと根菜のサラダ
なすのみそ煮、厚焼き玉子

369kcal

蛋白質15.8g/脂質18.9g
食塩2.5g/炭水化物37.1g
食物繊維5.2g13日
(木)

カツオと昆布の合わせ出汁コロッケ

エビチリ、たらこスパゲティ、大根とサバのほぐし身炒め
小松菜の浅漬け風和えもの

366kcal

蛋白質28.2g/脂質11.1g
食塩3.5g/炭水化物33.3g
食物繊維4.0g14日
(金)

赤鶏手羽元チューリップ

小アジの南蛮漬け、カレーポテトサラダ、彩り野菜のアヒージョ
きんぴら風れんこん炒め

469kcal

蛋白質21.9g/脂質31.7g
食塩2.2g/炭水化物28.0g
食物繊維7.1g15日
(土)

特選サゴシ塩焼き&鶏つくね3色野菜巻天ぷら

甘辛豚からあげ、もやしとニラと野菜炒め、大根とワカメの酢のもの
八丁みそ入りもちもちあげ

529kcal

蛋白質31.6g/脂質30.6g
食塩2.6g/炭水化物33.5g
食物繊維3.4g

今週のミニ知識

◆4月14日は「オレンジデー」。2月14日のバレンタインデー、3月14日のホワイトデーに続くもので、大切な人へ果物のオレンジやオレンジ色のものを贈ることで、絆を深める日とされています。バレンタインやホワイトデーが恋愛イメージが強いのにに対して、オレンジデーは、友人などすべての大切な人と幸せを分かち合い、感謝を伝え合う日とのこと。◆愛媛の柑橘類の生産農家が、オレンジの魅力を広めることを目的に発案した記念日なのだそうです。日頃の「ありがとう」の気持ちを伝えるきっかけは多いに越したことはないですね。まだまだ馴染みの薄い記念日ですが、今年は大切な人へオレンジやオレンジ色の贈りものをするのを検討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頂きます。



-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)
兵庫県尼崎市頓町22-23

Webサイト

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