

4/17(月)~4/22(土)

17日
(月)

エビカツ&イカ磯部ドーナツフライ

玉子サラダ、沖縄風切り干し大根煮、きんぴらごぼう、焼きいも
合鴨キャベツ巾着煮

569kcal

蛋白質19.1g/脂質30.3g
食塩3.3g/炭水化物50.0g
食物繊維9.2g18日
(火)

若鶏ももからあげ

焼きかぼちゃのそぼろあんかけ、刻みベーコンのバターソテー
イワシの甘辛煮、シェルマカロニサラダ

599kcal

蛋白質25.2g/脂質30.3g
食塩3.4g/炭水化物45.8g
食物繊維2.9g19日
(水)

味しみおでん(カラシ付き)

ハッシュドポテト、野菜炒め、きゅうりとメカブの酢のもの

461kcal

蛋白質16.3g/脂質20.7g
食塩2.7g/炭水化物23.7g
食物繊維4.7g20日
(木)

チキンとポテトのクリームシチュー

エビ詰めオクラ天ぷら、白身魚フライ、ソース焼きそば
もやしのナムル

559kcal

蛋白質27.1g/脂質22.2g
食塩3.4g/炭水化物54.9g
食物繊維11.1g21日
(金)

トマトメンチカツ

ゴーヤチャンプルー、レンコンとコンニャクと里芋の田舎煮
うまい菜と刻みあげ煮

542kcal

蛋白質26.4g/脂質25.0g
食塩2.7g/炭水化物41.3g
食物繊維21.4g22日
(土)

九州甘辛どぶ漬けからあげ

イカ餃子、もやしと豚肉とニラの炒め、白菜としいたけのうま煮
ふわふわ豆腐ステーキ

533kcal

蛋白質24.6g/脂質30.3g
食塩3.4g/炭水化物33.3g
食物繊維3.8g

今週のミニ知識

◆今週4/17は「沖縄風切り干し大根煮」がお弁当に入ります。 ◆沖縄料理の「千切りイリチー」をご存知でしょうか。「イリチー」とは、細かく切った食材にだし汁を加えて炒り付けた料理のこと。それを、切り干し大根と千切り昆布を使って作ったものが「千切りイリチー」です。今週は、千切りイリチー風にアレンジした切り干し大根煮を「沖縄風切り干し大根煮」としてお届け予定です。 ◆お弁当というメインのおかずが目が行きがちですが、浜の家は副菜にも力を入れ、しっかりこだわって作っています。今週の切り干し大根煮に限らず、浜の家オリジナルのアレンジを加えたお惣菜はたくさんありますので、ぜひ今後の登場を楽しみになさってくださいね。

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/>