

4/24(月)~4/29(土)

24日
(月)

イカ磯部メンチカツ&子持ちししやも焼き

カニカマとキャベツのスープ煮、玉ねぎとわかめのワサビ和え
小松菜と刻みあげ煮、里芋の田舎煮

409kcal

蛋白質27.3g/脂質18.7g
食塩3.2g/炭水化物28.1g
食物繊維3.4g25日
(火)

ノルウェー産サバの味噌煮

なすとアスパラの和風パスタ、たけのこのそぼろ炒め
キャベツの酢のもの

417kcal

蛋白質21.5g/脂質23.9g
食塩2.8g/炭水化物23.8g
食物繊維5.3g26日
(水)

グラタンコロッケ&お好み焼き

豚こまと玉ねぎのスタミナ炒め、大根とにんじんのナムル
五目ひじき煮

505kcal

蛋白質28.4g/脂質22.8g
食塩3.4g/炭水化物42.6g
食物繊維7.3g27日
(木)

アジ開きフライ

マカロニサラダ、野菜たっぷりコンソメミネストローネスープ煮
ツナと白菜の煮物

540kcal

蛋白質18.6g/脂質39.3g
食塩2.2g/炭水化物25.1g
食物繊維5.6g28日
(金)

チキンカツ(ソースかけ)

ピリ辛野菜炒め、ポテトサラダ、オクラと白菜の和えもの

431kcal

蛋白質15.9g/脂質23.4g
食塩2.3g/炭水化物32.9g
食物繊維10.3g29日
(土)

～昭和の日～

今週のミニ知識

◆今週の注目食材「アジ」 ◆今週4/27は、アジをサクサクの衣で揚げた「アジ開きフライ」がお弁当に入ります。スーパーで一年中見かけるアジ。干物や南蛮漬け、なめろうなど様々な料理に使えて価格も手頃なため、家庭では人気の魚のひとつですね。 ◆一年中漁獲できるアジですが、旬は春から夏。この時期は脂がのった一年で一番美味しいアジが食べられます。しかも、アジなどの青魚の脂は非常に良質です。脳の認知能力や行動能力に好影響を与えるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、中性脂肪による動脈硬化など生活習慣病の改善に役立つEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。ぜひ旬のアジを美味しく食べて健康に役立ててみて下さい。

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/>