

2023年5月

メニュー表

5/1(月)~5/13(土)

1日(月)

イカからあげ&とり天

中華春雨サラダ、きんぴら大根、レンコンの辛マヨ和え
ほうれん草とコーンのバター炒め

502kcal

蛋白質30.3g/脂質26.0g
食塩3.5g/炭水化物41.9g
食物繊維7.1g

2日(火)

赤魚の山椒焼き&手羽元のからあげ(甘辛)

野菜たっぷりクリームシチュー、だし巻、やみつきキャベツ
麻婆豆腐

406kcal

蛋白質14.2g/脂質18.8g
食塩2.6g/炭水化物49.7g
食物繊維4.8g

3日(水)~7日(日) 弊社GW休業

8日(月)

直火焼きハンバーグ(トマトソースかけ)

厚切ハムステーキ、玉子カツ、小松菜とたけのこの煮物
白花豆の桜あん和え

485kcal

蛋白質20.9g/脂質21.8g
食塩2.2g/炭水化物27.9g
食物繊維12.3g

9日(火)

炭火焼鳥もも串塩焼き

ポテトコロッケ、焼きラーメン、きゅうりと玉ねぎの酢のもの
切り干し大根煮

481kcal

蛋白質35.0g/脂質27.5g
食塩3.5g/炭水化物57.5g
食物繊維4.5g

10日(水)

ひとくちロース豚かつ(味噌かつソースかけ)

筑前煮、もやしとニラの中華炒め、菜の花のカラシ和え、焼きさつまいも

505kcal

蛋白質23.2g/脂質23.2g
食塩3.3g/炭水化物30.6g
食物繊維6.4g

11日(木)

のり塩カリカリささみあげ

ノルウェー産サバの塩焼き、春雨中華サラダ、ほうれん草のごま和え
きんぴらレンコン

448kcal

蛋白質23.1g/脂質19.8g
食塩3.0g/炭水化物50.2g
食物繊維20.3g

12日(金)

うずら卵串フライ&やわらかイカ天ぷら

蒸し鶏のヘルシーサラダ、きんぴらごぼう、青高菜炒め

408kcal

蛋白質18.7g/脂質23.2g
食塩3.3g/炭水化物34.9g
食物繊維6.4g

13日(土)

カマスの香ばし醤油焼き

野菜チャーメン、ムーシーロー、関東煮、ほうれん草とツナの和えもの

445kcal

蛋白質30.2g/脂質25.1g
食塩2.9g/炭水化物38.7g
食物繊維5.4g

今週のミニ知識

今年のGWは4/29(土)の「昭和の日」からスタート。5/1(月)と5/2(火)の平日を挟み、5/3(水)が「憲法記念日」、5/4(木)が「みどりの日」、そして5/5(金)の「こどもの日」、次の土日も含めると最大9連休となります。年末年始やお盆と並んで、まとまったお休みがとれるGW。おでかけやレジャーを楽しむ人はもちろん、家でゆっくり過ごすという人も、いらっしゃると思います。そしてお仕事の方も、いつもとは違った過ごし方をされてはいかがでしょう？衣替えをしたり、ヘアスタイルを変えるだけでもリフレッシュしますよね！あまり意味を知られていない祝日の一つ、みどりの日について解説しますね！みどりの日は、年間に16日ある「国民の祝日」のうちのひとつで「自然にしたしむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」ことを趣旨とする休日と定められています。皆様良い休日をお過ごしください！また、5月は第4週目にフェア開催予定をたてま準備中です。そちらもお楽しみに！

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)

兵庫県尼崎市頓田町22-23

Webサイト

HAMANOYA

検索

https://e-hamanoya.jp/

