

2023年5月

メニュー表

5/15(月)~5/20(土)

15日
(月)白身魚天ぷら&グリルチキン(サルサソースかけ)
ポテトサラダ、小松菜と刻みあげ煮、きんぴらコンニャク

479kcal

蛋白質35.0g/脂質24.2g
食塩3.0g/炭水化物26.4g
食物繊維5.4g16日
(火)ベーコンキャベツカツ&パリッと中華春巻き
チヂミ、イカと白菜の中華旨煮、大根とワカメの酢のもの
塩焼きそば

461kcal

蛋白質18.9g/脂質26.5g
食塩2.8g/炭水化物39.8g
食物繊維5.4g17日
(水)豚ロースのしょうが焼き
もやしとたけのこのピリ辛炒め、レンコンと白菜の明太和え
玉子サラダフライ、揚げちくわ麺つゆ和え

423kcal

蛋白質24.3g/脂質28.2g
食塩3.0g/炭水化物15.2g
食物繊維2.8g18日
(木)牛すきうどんと豆腐煮
野菜コロッケ、キャベツときゅうりの酢のもの、厚焼き玉子
ほうれん草とツナの炒めもの

394kcal

蛋白質18.1g/脂質19.3g
食塩2.0g/炭水化物34.4g
食物繊維3.6g19日
(金)ポークメンチカツ(ソースかけ)
彩り野菜のバターチキンカレー炒め、コンニャク煮&大根煮
小松菜と魚のポン酢和え

400kcal

蛋白質13.4g/脂質18.5g
食塩4.3g/炭水化物41.5g
食物繊維3.6g20日
(土)鶏肉と野菜のクリームソース
イカゲソ天ぷら、白菜とツナサラダ、ほうれん草ともやしナムル

414kcal

蛋白質20.2g/脂質27.3g
食塩1.5g/炭水化物17.7g
食物繊維5.5g

今週のミニ知識

5月の第2日曜日は「母の日」。今年は5/14ですね。母の日の始まりには諸説ありますが、1900年代のアメリカを発祥とする説が有名です。アメリカの女性が亡き母を追悼するため、教会の参列者に白いカーネーションを配りました。この女性の母を敬う心が共感を呼び、母の日の制定につながったのだそうです。◆ここからはカーネーションのお話です。カーネーションには様々な色があり、それぞれに花言葉があります。赤=母の愛・母への愛、ピンク=感謝・温かい心、紫=気品・誇り、青=永遠の幸福、オレンジ=純粋な愛。相手のことを思い、贈り物を選ぶ時間はかけがえのないものですね。自分の大切な人には何色が似合うか、考える時間そのものが感謝の気持ちになるのではないかと思います。

500W
2分

- ◇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/

