

5/22(月)~5/27(土)

浜の家の
おうちごはん
Fair

22日
(月)

煮込みハンバーグ

昔ながらのナポリタン、玉ねぎとワカメの酢のもの
白身フライ

534kcal

蛋白質29.5g/脂質24.1g
食塩3.7g/炭水化物45.4g
食物繊維7.3g

23日
(火)

鳥の山賊焼き

エビフライ&ナゲット(半熟タルタルかけ)、豆腐そぼろあん
たけのことコンニャクの和えもの

483kcal

蛋白質38.3g/脂質16.8g
食塩3.5g/炭水化物36.7g
食物繊維12.2g

24日
(水)

魚とスチームチキンの南蛮

四川風麻婆、ウインナー入りポテトサラダ
白菜ときのこの和えもの

545kcal

蛋白質43.8g/脂質25.1g
食塩2.5g/炭水化物27.3g
食物繊維8.7g

25日
(木)

四日市トンテキ&ベーコンとアスパラのペペロン

ベトナム風ピリ辛煮、ミニ野菜コロッケ、春巻き
嫁が働く焼肉屋のもやしナムル

537kcal

蛋白質28.6g/脂質32.4g
食塩2.9g/炭水化物28.7g
食物繊維3.4g

26日
(金)

手づくりからあげ(カットレモン付き)

絶品韓国ソーメン、キャベツと厚あげのマヨ炒め、だし巻き玉子
イカと菜の花の酢みそかけ

407kcal

蛋白質32.0g/脂質14.1g
食塩2.6g/炭水化物35.0g
食物繊維2.6g

27日
(土)

アジフライ

焼きそば、大根と青菜の塩炒め、ブロッコリーナムル
根菜サラダ

554kcal

蛋白質21.2g/脂質30.4g
食塩3.8g/炭水化物43.8g
食物繊維6.8g

今週のミニ知識

5月22日は「たまご料理の日」。全国の飲食店向けに制定された記念日です。この日は「たまご料理」を通じて食についての衛生と安全を啓蒙し、また「たまご料理」の食文化の振興の願いが込められています。「たま(0)ご(5)」の語呂合わせから5月とし、22日を「ニワトリ(2)ニワトリ(2)」と読むことで設定されました。たまごは、ビタミンCと食物繊維以外に、すべての栄養素を含んでおり、特にたんぱく質は食品の中でもっとも良質と言われています。また脂質が豊富で、ビタミンA、B1、Dなどのビタミン類もたっぷり含まれています。鉄分はほうれん草の約2倍、カルシウムも牛乳の1.5倍あります。ビタミンCや食物繊維を補う野菜や海藻などと組み合わせれば、バランス抜群の食事が完成します。「たまご料理の日」を迎える機会に、季節の新鮮なたまごを使った料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。栄養豊富なたまごを取り入れたメニューは、食事の幅も広げ、おいしさと健康に貢献することができます。



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。



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/>

