

6/12(月)~6/17(土)

12日
(月)

彩りベーコンカツ

子持ち樺太ししゃも塩焼き、うまい菜と玉ねぎの麺つゆ和え
里芋のオランダ煮、コンニャクのピリ辛みそ和え

420kcal

蛋白質21.6g/脂質17.6g
食塩3.9g/炭水化物40.3g
食物繊維6.4g13日
(火)

北海道産サンマ開き焼き

若鶏からあげ(レモン付き)、マーボー春雨、ほうれん草のお浸し
きゅうりとワカメの酢のもの

560kcal

蛋白質32.5g/脂質30.8g
食塩4.4g/炭水化物33.1g
食物繊維5.4g14日
(水)

ロースカツとじ

ポテトサラダ、大根柚子なます、野菜炒め

526kcal

蛋白質17.6g/脂質17.6g
食塩35.8g/炭水化物3.2g
食物繊維28.6g15日
(木)

ノルウェー産煮サバ

チキンカツ、ソース焼きそば、もやしナムル

474kcal

蛋白質19.4g/脂質19.8g
食塩3.8g/炭水化物49.9g
食物繊維6.5g16日
(金)

特選野菜かきあげ天ぷら(天つゆ付き)

もちり水餃子と白菜の中華あんかけ、根菜の煮合わせ
赤魚ほぐし身とチンゲン菜の和えもの

431kcal

蛋白質8.8g/脂質17.1g
食塩4.3g/炭水化物44.4g
食物繊維25.9g17日
(土)

トマトメンチカツ&大粒大豆シューマイ

小松菜と椎茸のうま煮、白菜とツナサラダ、自社製大根漬け物
もやしニラ玉炒め

512kcal

蛋白質18.9g/脂質26.7g
食塩3.4g/炭水化物45.0g
食物繊維4.7g

今週のミニ知識

毎月13日は「一汁三菜の日」。「13」が「一汁三菜」の読み方に似ていることから日本記念日協会により登録されました。和食の基本といわれる一汁三菜は日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。浜の家のお弁当は汁物はありませんが、その分おかずが4菜も5菜もつきます。栄養バランスの良い食事は食べ過ぎの防止にもつながると言われているので、彩豊かなお弁当をじっくり味わって、食事から健康な体を作っていきましょう。

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/

