

2023年6, 7月

メニュー表

6/26(月)~7/1(土)

26日
(月)

手作りロース串カツ(ソースかけ)&厚切ロースハム
辛子マヨレンコン、ひじきと玉ねぎの青じそドレッシングサラダ
ささがきゴボウのバター炒め、小松菜と大根の山椒煮

449kcal

蛋白質24.6g/脂質20.2g
食塩3.8g/炭水化物37.5g
食物繊維8.7g

27日
(火)

ホキと温野菜のジュドコキヤージュスープ煮
若鶏からあげ、たこ焼き、キャベツと玉子の炒めもの
シエルマカロニサラダ

531kcal

蛋白質23.3g/脂質27.2g
食塩2.5g/炭水化物45.5g
食物繊維4.6g

28日
(水)

特選ローストチキン

切り干し大根とツナのサラダ、ささがき豆とちくわの炒めもの
野菜コロッケ、白菜と肉団子のサルサソース煮

509kcal

蛋白質25.6g/脂質26.1g
食塩3.6g/炭水化物37.4g
食物繊維7.3g

29日
(木)

アジの香味焼き

国産具材の肉春巻き、メンチカツ、大根と畑菜の柚子塩炒め
ソーメンチャンプルー、栗入りかぼちゃサラダ

496kcal

蛋白質22.9g/脂質27.0g
食塩3.9g/炭水化物27.2g
食物繊維4.1g

30日
(金)

豚肉じゃが

ちくわの磯部あげ、キャベツとブロッコリーの明太マヨ和え
白身魚フライ、オクラの煮浸し

504kcal

蛋白質24.4g/脂質27.7g
食塩3.3g/炭水化物31.1g
食物繊維12.9g

1日
(土)

境港産ブリの炭薫る照り焼き

鶏天、根菜のみそ煮、厚あげとチンゲン菜のそぼろあんかけ
イタヤ貝柱ときゅうりの酢のもの、スイートポテトボール

489kcal

蛋白質31.6g/脂質21.5g
食塩3.6g/炭水化物36.7g
食物繊維4.5g

今週のミニ知識

日差しが強い季節となりました。若々しい肌を保つためには日焼け止めクリームなどの紫外線対策は必須ですが、日焼けによるシミの対策は普段の食事に気を配ることで体の中からもできます。日焼けによるシミには抗酸化作用の強いビタミンCやビタミンEが効果的です。抗酸化作用のある栄養素を取ることで、老化予防に働きシミを防いで美肌をサポートしてくれます。ビタミンCが多い食品はパプリカやブロッコリー、アセロラ、パインナップル、マンゴーなどの野菜や果物です。これらの食品を摂ることでコラーゲンの生成が促され肌に潤いとハリを与えてくれます。ビタミンEはアーモンド、レバー、卵、ゴマなどに多く含まれています。血行良くすることで代謝も高まり、ターンオーバーを促進してくれます。そのためメラニンの排出をスムーズにし、ソバカスやシミの生成を防いでくれます。これらの食材をうまく取り入れて、カラダの内側からのケアもしていきましょう。



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

兵庫県尼崎市額田町22-23

(携帯・PHSからはこちら)

Webサイト

HAMANOYA

検索

https://e-hamanoya.jp/

