

2023年7月

メニュー表

7/3(月)~7/8(土)

3日  
(月)

## カリふわ! カレイのからあげ

豚串カツ&かぼちゃ天ぷら(ソースかけ)、にんじんしりしり  
中華風野菜炒め、五目ひじき煮

428kcal

蛋白質22.1g/脂質22.1g  
食塩3.8g/炭水化物31.8g  
食物繊維6.5g4日  
(火)

## 豚肉とピーマンの甘辛炒め

えびグラタンコロケ、野沢菜とオクラの松前漬け風  
ナポリタンスパゲティ、ピリ辛厚あげと大根煮

496kcal

蛋白質20.8g/脂質19.5g  
食塩4.2g/炭水化物51.5g  
食物繊維7.7g5日  
(水)

## 直火焼きハンバーグ&amp;プレーンオムレツのトマトソースかけ

白菜と青菜のごま麺つゆ和え、イワシ天ぷらの南蛮酢  
若竹煮、黒豆がんも

544kcal

蛋白質27.8g/脂質29.5g  
食塩3.0g/炭水化物38.1g  
食物繊維7.1g6日  
(木)

## 若鶏もも山賊焼き

ポテトサラダ、キャベツのカレー炒め、小松菜のごま和え  
ラビオリと春雨あんかけ

413kcal

蛋白質19.9g/脂質14.4g  
食塩3.2g/炭水化物42.1g  
食物繊維10.8g7日  
(金)

## ロールキャベツと焼き野菜のクリームソースかけ

イカフライ、とり天、ほうれん草とにんじんのナムル  
白菜とサバのほぐし身と和え

383kcal

蛋白質19.6g/脂質16.3g  
食塩2.9g/炭水化物33.3g  
食物繊維6.6g8日  
(土)

## 極旨手羽元からあげ

ブロッコリーとじゃがいものアヒージョ、豆腐となすのみぞれあん  
だし巻き玉子、根菜サラダ、白菜とワカメのポン酢和え

427kcal

蛋白質18.1g/脂質20.4g  
食塩3.0g/炭水化物35.8g  
食物繊維10.9g

## 今週のミニ知識

7月7日は七夕ですね。七夕は節句の一つであり、季節の旬の食材を食べて邪気を払う日とされています。代表的な七夕の食べ物として、そうめんとちらし寿司があります。そうめんは天の川に見立てて食べるという説や、織姫の織る糸に似ているという説があるそうです。七夕の行事食であるそうめんは、中国の「索餅(さくべい)」という料理が由来とされており、無病息災を祈願して7月7日に食べる習慣が広まり、現在ではそうめんが主流となっています。ちらし寿司は七夕のお祝いによく登場しますが、特定の由来はなく、日本のお祭りやお祝いの食べ物の一つとして親しまれています。ちらし寿司には縁起の良い食材が使われており、えびは長寿の象徴、れんこんは見通しの良さを表し、豆類は健康とまめな働きを象徴し、こぼろは体の丈夫さを示し、いくらは子孫繁栄を願っています。行事食の意味や由来、食材などを知っておけば、食べる時の楽しみが一段と高まりますね!

電子レンジで  
温めてね!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  
(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/>