

# 7/10(月)～7/15(土)

**10日**  
(月)

## 白身魚フライ(タルタルソースかけ)

厚切りハムステーキ、大根とインゲン豆の塩炒め、さつまいも煮  
チンゲン菜と高野豆腐の煮物、塩茹で柚子白菜

**423kcal**

蛋白質23.6g/脂質19.9g  
食塩3.9g/炭水化物34.0g  
食物繊維5.0g

**11日**  
(火)

## ローストチキン

トルティーヤヘルシーサラダ(ゴマドレッシング付き)  
玉子ベーコンカツ、菜の花のペペロンチーノ、ちくわのきんぴら

**484kcal**

蛋白質24.8g/脂質13.7g  
食塩4.3g/炭水化物52.2g  
食物繊維20.9g

**12日**  
(水)

## アジ開きフライ

だし巻き玉子、豚肉ともやしのチンジャオロース、明太マヨポテト  
玉ねぎと甘酢生姜の酢のもの

**485kcal**

蛋白質22.3g/脂質30.9g  
食塩2.8g/炭水化物24.4g  
食物繊維7.8g

**13日**  
(木)

## 冷やし中華(鶏ほぐし身・錦糸玉子のせ)

メンチカツ、里芋とにんじんのそぼろ煮、やみつきキャベツ

**470kcal**

蛋白質20.6g/脂質20.1g  
食塩3.5g/炭水化物47.9g  
食物繊維5.6g

**14日**  
(金)

## 2層のブラックカレーコロッケ(カレーソースかけ)

シェルマカロニサラダ、サバほぐし身と大根の七味和え  
厚あげのしょうゆ焼き、青菜と玉ねぎのトマポン

**443kcal**

蛋白質14.1g/脂質21.8g  
食塩2.7g/炭水化物44.1g  
食物繊維7.7g

**15日**  
(土)

## ジューシーチキンカツ(ソースかけ)

白菜とツナサラダ、きんぴら大根、アスパラとカニカマのマヨ和え  
ほうれん草とコーンのバター炒め

**476kcal**

蛋白質20.7g/脂質25.9g  
食塩4.4g/炭水化物36.7g  
食物繊維6.3g

### 今週のミニ知識



今回は夏野菜の代表格「とうもろこし」についてお話ししたいと思います。

とうもろこしは世界三大主食の一つです。甘みの強いとうもろこしですが、実はご飯と比べると糖質は少なく、100gあたりの糖質はとうもろこし:13.8g、白ごはん:35.6gとなっています。これはとうもろこしには食物繊維が多いことが関係しています。とうもろこしの一粒一粒を包んでいる皮は、食物繊維で、含有量はさつまいもの4倍といわれており、この食物繊維は消化・吸収されず腸まで届き、腸内環境を整えるのに役立ちます。またビタミンB1・B2・E、カリウムが多く含まれており、中でもビタミンB1は糖質からエネルギーを作る糖代謝に欠かせない栄養素です。糖質とビタミンB1の両方を含むとうもろこしは、疲れた体に効率的にエネルギー補給ができる食材なので、とうもろこしを食べてエネルギーチャージして、暑い夏を乗り切りましょう！



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/>

