

2023年7月  メニュー表

7/17(祝)~7/22(土)

17日
(祝)

～海の日～

18日
(火)

花椒油香る旨辛鶏もも竜田あげ

タイ風焼きそば、大根とささげ豆の煮物、大学いも
ヘルシーサラダ(ドレッシング付き)

521kcal

蛋白質22.6g/脂質22.2g
食塩3.7g/炭水化物52.7g
食物繊維5.5g

19日
(水)

白身魚と鶏つみれの中華甘酢あんかけ

豚肉とコンニャクのみそ炒め、ポテトサラダ、青菜のお浸し
高野豆腐煮

441kcal

蛋白質22.7g/脂質24.4g
食塩4.1g/炭水化物25.1g
食物繊維9.0g

20日
(木)

アジの塩焼き & タコベジカツ

筑前煮、ミートスパゲティ、玉ねぎのマリネ

396kcal

蛋白質20.8g/脂質14.0g
食塩3.7g/炭水化物40.3g
食物繊維7.9g

21日
(金)

九州赤鶏手羽元の甘辛煮

彩り野菜メンチカツ、なすとポテトのトマトソース煮
ごぼうの塩炒め、大根とツナの和えもの

381kcal

蛋白質20.0g/脂質20.6g
食塩3.8g/炭水化物24.6g
食物繊維7.2g

22日
(土)

とり天&カレイのからあげ(レモン付き)

マーボー豆腐、塩焼きそば、タコときゅうりの酢のもの
白花豆

387kcal

蛋白質21.6g/脂質14.9g
食塩3.7g/炭水化物35.6g
食物繊維4.1g

今週のミニ知識



7月22日はナッツの日。ナ(7)ツ(2)ツ(2)と読む語呂合わせから、ナッツ類の普及や需要の拡大などを目的に活動を行う日本ナッツ協会が制定しました。ナッツという、お酒のおつまみやおやつのイメージが強いですが、ナッツには驚くほどの栄養価があります。ナッツにはたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富で、肥満や糖尿病のリスクを減らすことができます。また、食物繊維が豊富なため、腸内環境を整え、便通を促進する効果もあります。そして食べることで満腹感が得られるので、なんとダイエットにも効果的です。とはいえ、カロリーが高いため食べ過ぎには注意！1日の間食は200kcal以内が目安とされているため1日25g程度=片手いっぱい(約150~180kcal)を目安にしましょう。アーモンドやクルミ、マカダミアナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ、カシューナッツなど様々な種類があるので、自分好みにミックスして色々な味を楽しみたいですね！



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

TEL0120-72-0541 / 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/>

