

7/24(月)～7/29(土)

24日
(月)

特選ロース豚カツ(ソースかけ)

ほうれん草入り玉子焼き、紅鮭ほぐし身と青菜の和えもの
沖縄風切り干し大根

435kcal

蛋白質26.7g/脂質22.6g
食塩4.3g/炭水化物25.9g
食物繊維8.5g

25日
(火)

イワシの開き香味焼き

ベーコン入りポテトサラダフライ、きゅうりと鰻蒲のうざく風
五目ひじき煮、和風ピリ辛パスタ

380kcal

蛋白質17.0g/脂質20.8g
食塩3.6g/炭水化物26.6g
食物繊維8.6g

26日
(水)

お肉屋さんのおっきなメンチカツ

きんぴら大根、オクラのごま和え、青高菜炒め、辛マヨレンコン

452kcal

蛋白質15.2g/脂質27.1g
食塩3.6g/炭水化物34.4g
食物繊維4.4g

27日
(木)

サバの塩焼き & 玉子ベーコンマヨカツ

旨辛ちくわの磯部あげ、チャーシュー入りリングイネの沖縄そば風
小松菜と里芋の煮物、玉ねぎとカニカマのマリネ

484kcal

蛋白質18.9g/脂質27.7g
食塩3.8g/炭水化物36.0g
食物繊維3.8g

28日
(金)

柚子七味フライドチキン

カブとコンニャクのみそ煮、レンコンしょうゆ焼き
青菜のおひたし

385kcal

蛋白質15.3g/脂質24.0g
食塩3.5g/炭水化物21.0g
食物繊維8.3g

29日
(土)

大きな肉厚アジフライ

チキンカレーソースの野菜炒め、玉ねぎとイタヤ貝柱の中華酢
白菜としいたけのうま煮、具たくさん国産きのこの揚げだし豆腐

476kcal

蛋白質18.3g/脂質29.7g
食塩2.9g/炭水化物30.5g
食物繊維3.8g

今週のミニ知識

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。ウナギや梅干し、瓜(キュウリやスイカ)など夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。中でもうなぎにはA、B1、B2、E、Dなどの豊富なビタミン、DHAやEPAなどの脂質、カルシウム、鉄分や亜鉛など栄養素が豊富です。とくにビタミンAは成人の1日の摂取量を賄うほど。ビタミンたっぷりで高カロリーのうなぎは、夏を乗り切るエネルギーを補給するには良い方法でしょう。ただし、食べ過ぎると胃の負担が増えて逆効果になってしまうため注意が必要です。子どもに食べさせる分は、少量にとどめ、しっかりと小骨を取り除くことも忘れないでください。



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頂きます。



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/>

