

2023年7,8月  メニュー表

7/31(月)～8/5(土)

31日
(月)

冷やしうどん＆野菜かきあげ天

豚肉とたけのこの中華炒め、アジ南蛮、青菜煮、厚あげ煮

429kcal

蛋白質20.1g/脂質20.8g
食塩2.9g/炭水化物36.7g
食物繊維4.8g

01日
(火)

ロールキャベツのサルサソースかけ

鶏ささみ大葉フライ、豚串カツ、ほうれん草のおひたし
ピリ辛もやしナムル

416kcal

蛋白質20.5g/脂質22.5g
食塩3.3g/炭水化物29.0g
食物繊維6.0g

02日
(水)

炭火香る鶏もも塩串＆キャベツ焼き

イカ天、ハッシュドポテト、ゴーヤと厚あげのチャンプルー
里芋と大根の田舎煮、ピリ辛野菜炒め

370kcal

蛋白質14.0g/脂質19.7g
食塩3.5g/炭水化物29.6g
食物繊維4.7g

03日
(木)

ほくほくじゃがいもの肉じゃが

白身魚フライ、ピーマンとちくわの甘辛煮、白菜の酢のもの

358kcal

蛋白質23.6g/脂質11.9g
食塩3.9g/炭水化物30.9g
食物繊維15.0g

04日
(金)

ふっくら鶏つみれの野菜鍋

カレーコロッケ、アスパラガスとキャベツとえびの塩炒め
サバほぐし身とニラの春雨炒め、豆とひじきの煮物

311kcal

蛋白質13.5g/脂質14.1g
食塩3.7g/炭水化物26.8g
食物繊維10.9g

05日
(土)

牛カルビと玉ねぎの甘辛炒め

手羽元からあげ、チヂミ、大根の青じそ和え、たらこスパゲティ
レンコンとワカメの酢みそ

494kcal

蛋白質19.3g/脂質23.3g
食塩3.7g/炭水化物46.7g
食物繊維6.5g

今週のミニ知識

「災害級の暑さ」と呼ばれるほど暑い日が続いていますね。これまでに、熱中症や脱水に気を付けなければいけません。そこで、今回は脱水予防や水分の摂り方についてお話しします。脱水症状には口の渇きやだるさ、立ちくらみがありますが、症状がない場合もあるため注意が必要です。予防のためにはこまめな水分補給が重要で、一度にたくさん飲むよりも回数を分けて少しずつ摂るのが良いです。脱水時は塩分やミネラルも失われるため、経口補水液やミネラル入りの麦茶などを摂取すると良いでしょう。経口補水液は、一般のスポーツドリンクより、電解質（ナトリウム、カリウム）濃度が高い組成になっています。日常生活や軽い運動時の水分・電解質補給にはスポーツドリンクでも十分ですが、暑さや運動などで大量に汗をかけた場合には電解質濃度が高く、すばやく補給される経口補水液がおすすめです。脱水時にはナトリウム・カリウムの摂取が重要なので、成分表示を確認して効率よく摂取するように心がけて下さい。



- ◇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)
兵庫県尼崎市頓町22-23

Webサイト

HAMANOYA | 検索
<https://e-hamanoya.jp/>

