

2023年8月 メニュー表

8/7(月)～8/12(土)

07日
(月)

菜の花とたけのこのコロッケ

ミートスパゲティ、だし巻き玉子、蒸し鶏と青菜ともやしの和え物
厚あげと大根とささげ豆の煮物、サワラの塩焼き

395kcal

蛋白質22.2g/脂質16.0g
食塩2.8g/炭水化物36.3g
食物繊維5.5g

08日
(火)

シャキッと甘辛回鍋肉

さつまいもの天ぷら、シェルマカロニサラダ、旨辛おつまみちくわ
大根の塩炒め、きゅうりとワカメの酢の物

386kcal

蛋白質14.5g/脂質16.5g
食塩4.4g/炭水化物40.8g
食物繊維6.0g

09日
(水)

ふんわりキャベツタコカツ

ポテトとブロッコリーのハニーマスタード和え、きんぴらごぼう
高野豆腐と青菜の卵とじ、なすの煮びたし

408kcal

蛋白質19.7g/脂質19.9g
食塩3.8g/炭水化物33.5g
食物繊維7.4g

10日
(木)

チキンステーキ&メンチカツ

春雨中華サラダ、しろ菜と刻みあげ煮、フキ&コンニャク煮
レンコンの甘みそ和え、ごまかぼちゃ

511kcal

蛋白質20.2g/脂質19.6g
食塩3.7g/炭水化物49.8g
食物繊維23.3g

11日
(祝)

～山の日～

12日
(土)

～お盆休み～

今週のミニ知識

8月7日は「バ(8)ナナ(7)」と読む語呂合わせから「バナナの日」です。果物で一番の輸入量を誇り、健康にも良いバナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいとの思いで、バナナの消費拡大が目的で制定されたそうです。バナナは栄養効果が大きく、消化吸収が抜群!速効性の高いエネルギー源となります。そして水分代謝を促すカリウムが豊富でエネルギー補給にも最適な果物なので、スポーツ後や疲労時、病み上がりにもおすすめです。また、牛乳と一緒に摂ると血圧降下や心臓への負担が軽減されるとの報告もあります。これは牛乳に含まれるカゼインとバナナのカリウムと一緒に摂ることで血圧を下げる効果が期待されるからです。バナナは1本あたり約86kcal程度です。一般的には1日に200kcal(キロカロリー)程度の間食が適量だと言われているので、お菓子がやめられない人は、少しずつバナナに置き換えてみてはいかがでしょうか?



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/>

