

2023年8月  メニュー表

8/14(月)～8/19(土)

14日
(月)

～お盆休み～

15日
(火)

～お盆休み～

16日
(水)

ハンバーグのオーロラソースかけ

ポモドーロパスタ、ひじき煮、豆乳丸あげ、白菜の酢の物

376kcal

蛋白質16.1g/脂質17.5g

食塩3.2g/炭水化物32.3g

食物繊維9.6g

17日
(木)

長崎産手作りアジフライ&イカフライ

塩焼きそば、ジャーマンポテト、オクラのおひたし

ミニおでん(大根・コンニャク・厚あげ)

395kcal

蛋白質16.5g/脂質18.7g

食塩3.0g/炭水化物27.3g

食物繊維22.9g

18日
(金)

ノルウェー産サバの塩焼き

牛肉コロッケ、アスパラガスとベーコンの中華炒め、明石焼き

棒棒鶏風サラダ

428kcal

蛋白質17.8g/脂質26.1g

食塩3.3g/炭水化物28.2g

食物繊維1.4g

19日
(土)

鶏肉と野菜のクリームソース

ハムカツ、きんぴら大根、白菜とツナのサラダ

493kcal

蛋白質23.0g/脂質28.5g

食塩3.6g/炭水化物32.3g

食物繊維6.2g

今週のミニ知識



もうお盆ですね。お盆とは浄土から地上に戻ってくるご先祖様の精霊をお迎えして供養する期間です。

今回はお盆のお供え物についてお話しします。「精霊馬」「牛馬」：キュウリやナスに4本の足をさして馬や牛に見立てたもの。馬に見立てたキュウリには「足の速い馬に乗って早く帰ってきてください」、足の遅い牛に見立てたナスには「ゆっくり帰ってください」という名残を惜しむ気持ちが込められているそうです。おはぎ：小豆の赤い色に魔除けの効果があり、邪気を払う力があると考えられてきました。また、もち米には五穀豊穡を祈る意味が込められているそうです。お団子：お迎え団子は、ご先祖様の長旅をいたわり、疲れを癒していただくという意味で、甘い味付けになっています。お供え団子はおやつという意味があり、地域によって味付けが異なります。このようにそれぞれのお供え物にも意味を知ると、日本の慣習の奥深さを感じますね。



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いただきます。

～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/>

