

お客様の  
声から  
生まれました

2023年8月  メニュー表

スタミナフェア

8/21(月)～8/26(土)

21日  
(月)

えびフライ & 白身魚フライのチリソースかけ  
豚ニラ炒め、さっぱりオクラの冷製パスタ  
ベーコン & コーン入りポパイソテー

491kcal

蛋白質26.9g/脂質21.4g  
食塩4.1g/炭水化物43.1g  
食物繊維5.8g

22日  
(火)

ヤンニョムチキン  
チヂミ、チャプチェ、スンドゥブ、大根なます

541kcal

蛋白質21.6g/脂質22.9g  
食塩4.1g/炭水化物55.7g  
食物繊維5.1g

23日  
(水)

豚のにんにくしょうが焼き  
餃子、春巻き、シェルマカロニサラダ、麻婆豆腐、もやしナムル

483kcal

蛋白質22.7g/脂質30.5g  
食塩4.4g/炭水化物25.3g  
食物繊維4.2g

24日  
(木)

白身魚天ぷらのニラもやしあんかけ  
プルコギ、ゴーヤチャンプルー、うざく風酢の物

434kcal

蛋白質23.2g/脂質26.9g  
食塩3.9g/炭水化物22.2g  
食物繊維3.8g

25日  
(金)

しょうが香る豚すきうどん  
カレーコロッケ、スタミナ野菜炒め、冷ややっこ

386kcal

蛋白質19.4g/脂質12.8g  
食塩3.9g/炭水化物44.1g  
食物繊維5.8g

26日  
(土)

野菜のバターチキンカレー炒め  
豚天ぷら & レンコン天ぷら、白菜とキンメダイ炙り焼きの和え物  
玉ねぎとイタヤ貝柱とワカメの中華酢

374kcal

蛋白質15.9g/脂質19.3g  
食塩3.4g/炭水化物29.8g  
食物繊維5.7g

### 今週のミニ知識

 今週はスタミナフェア開催中!今回は8/22のメニューの「ヤンニョムチキン」についてお話しします。ヤンニョムチキンとは、フライドチキンに、コチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレ(ヤンニョム)を絡めた料理のことです。韓国では、カリカリでジューシーな「フライドチキン」と甘辛い「ヤンニョムチキン」が定番の人気メニューで、国民食とまで呼ばれるほど。使用する鶏肉に決まりはないので、手羽元や鶏もも肉、胸肉など好きな部位で作ることができます。チキンはカラッと揚げるのが一般的ですが、揚げずに焼いて作ることもできるので手軽にできるメニューです。もしご家庭で唐揚げが余っているなら、ヤンニョムを用意して「ヤンニョムチキン」にアレンジすることもできます。作り方は、ヤンニョムの具材(コチュジャン・にんにく・はちみつ・ケチャップ)を混ぜ合わせ、温めた唐揚げに白ゴマと絡めるだけで作れます。冷凍から揚げをアレンジしたいときに試してみるのもいいですね。



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からはこらへ)

兵庫県尼崎市頓田町22-23

Webサイト

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

