

2023年8・9月 メニュー表

8/28(月)~9/2(土)

28日
(月)

野菜かき揚げ&いか&さつまいも天ぷら

小松菜と玉ねぎの中華炒め、五目ひじき煮、大根ゆずなます

524kcal

蛋白質15.3g/脂質30.7g
食塩4.7g/炭水化物39.0g
食物繊維11.4g

29日
(火)

ふっくらアジ開きフライ

春雨とたけのこの炒め物、きゅうりとキャベツの酢の物
チーズinポテトサラダ、レンコンの醤油焼き

410kcal

蛋白質15.0g/脂質23.3g
食塩3.5g/炭水化物28.6g
食物繊維9.6g

30日
(水)

チキン南蛮&タルタルソース

根菜の煮合わせ、白菜とサーモンの旨炒め、もやしナムル

429kcal

蛋白質23.5g/脂質25.5g
食塩4.1g/炭水化物23.1g
食物繊維4.8g

31日
(木)

ピリ辛コク旨!担々麺

若鶏からあげ、ししゃもフライ、根菜とツナのサラダ
キャベツと野沢菜の炒め物

495kcal

蛋白質21.2g/脂質26.2g
食塩3.1g/炭水化物38.4g
食物繊維5.8g

01日
(金)

ご飯がすすむ!サバのタレ焼き

焼き豚とキャベツの甘辛炒め、カニクリームコロッケ
甘辛ちくわ天、大根とワカメの酢の物

437kcal

蛋白質19.6g/脂質24.0g
食塩4.1g/炭水化物31.7g
食物繊維3.9g

02日
(土)

ホキの天ぷらの甘酢

厚あげとチンゲン菜のそばろあんかけ、ジャーマンポテト
たらこスパゲティ、フライドアップルパイ

441kcal

蛋白質17.9g/脂質21.6g
食塩3.5g/炭水化物37.9g
食物繊維5.5g

今週のミニ知識

8月31日は「やさい」の語呂合わせから「野菜の日」。そこで今回は野菜についてお話しします。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む食品です。＜野菜を多く食べるメリット＞ビタミン…ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変える手助けをします。ミネラル…身体機能の維持・調整。カリウム…余分なナトリウムを体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防になります。※腎臓病の方はカリウムの排泄が十分にできないことがあるので注意が必要。野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら、「かさ」が多いことから満腹感を与えてくれます。ダイエットをしている方は食事の初めにサラダを食べておくことで食べ過ぎを防ぐことができます。また、生野菜が食べにくい場合は、電子レンジの使用や、ゆでる・蒸すなど、熱を加えるとかさかき小さくなり食べやすくなります。「野菜チップス」や「温野菜サラダ」「蒸ししゃぶ」を作れば、簡単にヘルシーに摂取できるのでおすすめです!



◇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。

(品質保証は当日13時まで)

◇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/>

