

2023年9月

メニュー表

9/4(月)~9/9(土)

04日
(月)

俵型メンチカツ&厚切りハムステーキ

スパイシーカレー野菜炒め、ささげ豆とちくわの炒め物
ミニおでん(大根・厚あげ・コンニャク)

461kcal

蛋白質20.0g/脂質20.9g
食塩4.0g/炭水化物36.4g
食物繊維21.4g05日
(火)

コーンたっぷりフライ

鮭とムール貝の海鮮中華炒め、和風パスタ、キャベツの酢の物
大根と青じその和え物、里芋煮

466kcal

蛋白質13.7g/脂質12.0g
食塩3.5g/炭水化物70.7g
食物繊維9.6g06日
(水)

若鶏もも照り焼き

たっぷりキャベツの春巻き、じゃがいものサルサソースかけ
マカロニサラダ、にんじんしりしり

417kcal

蛋白質24.7g/脂質18.3g
食塩2.8g/炭水化物32.7g
食物繊維7.4g07日
(木)

紫いもコロッケ&小いわしフライ

臭わな豚キムチ、もっちり水餃子と青菜の中華あんかけ、筑前煮
やみつきキャベツ

425kcal

蛋白質15.2g/脂質22.3g
食塩4.5g/炭水化物37.2g
食物繊維4.9g08日
(金)

鶏ささみ大葉フライ

豚とピーマンのチンジャオロース、かぼちゃと栗のサラダ
切り干し大根煮、三種豆とひじきの煮物

458kcal

蛋白質23.2g/脂質17.2g
食塩3.5g/炭水化物45.2g
食物繊維14.5g09日
(土)

鶏と玉ねぎの甘辛炒め

トルティーヤと野菜のサラダ、もやしとニラのガーリック炒め
レンコンとワカメの酢みそ

524kcal

蛋白質20.1g/脂質19.3g
食塩4.6g/炭水化物62.0g
食物繊維8.3g

今週のミニ知識



9月に入り朝晩が少しずつ涼しくなってきた、秋の訪れを感じるようになってきました。皆さんは「秋の味覚」と聞いて思い浮かぶ食べ物は何か?栗、さつまいも、梨、サンマなどたくさんあると思いますが、今週はその中の一つ、さつまいもについてのお話です。さつまいもは、基本的には一年中見られる食べ物ではありますが、栄養価の高い旬の時期に食べるのがオススメです。

★便通促進、老廃物排出効果...さつまいもの栄養成分の最大の特徴は、豊富な食物繊維です。腸を刺激して便通を促進し、大腸の異物を排出させる効果があります。★ビタミンCが豊富!...ビタミンCは、みかんに匹敵するほどの量で、しかもでんぷんに守られている為壊れにくいとされています。ビタミンCや食物繊維など体に嬉しい栄養素が豊富なさつまいも。日本人は食物繊維が不足ぎみと言われているので、積極的に食事に取り入れたいですね!

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。
(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/>