

2023年9月

メニュー表

9/11(月)~9/16(土)

11日
(月)

天津甘栗コロッケ

麻婆茄子、菜の花のごま和え、大根とワカメの酢の物
野菜炒め、イワシつみれ煮

346kcal

蛋白質12.7g/脂質12.4g
食塩3.1g/炭水化物41.9g
食物繊維7.6g12日
(火)

白身魚フライ&タルタルソース

ほうれん草おひたし、白菜のゆず胡椒和風サラダ
ミートスパゲティ

462kcal

蛋白質23.7g/脂質24.6g
食塩3.2g/炭水化物34.4g
食物繊維4.6g13日
(水)

天ぷら盛り合わせ

鶏と野菜の中華炒め、きゅうりと玉ねぎの酢の物
チーズ入りポテトサラダ、黄桃

425kcal

蛋白質14.3g/脂質21.1g
食塩3.5g/炭水化物38.3g
食物繊維7.4g14日
(木)

照り焼きハンバーグ(付け合せ野菜&マヨ)

だし巻き玉子、塩焼きうどん、五目ひじき煮、モヤシナムル

427kcal

蛋白質18.9g/脂質23.0g
食塩4.3g/炭水化物26.9g
食物繊維13.0g15日
(金)

絶品鶏もも竜田あげ

根菜とツナのシャキシャキサラダ、ピリ辛とうがらし焼売、
ジャーマンポテト、ピリ辛ニラやっこ

486kcal

蛋白質22.1g/脂質28.0g
食塩3.7g/炭水化物31.1g
食物繊維7.7g16日
(土)

アブラガレイの韓国風甘辛焼き

ロースとんかつ、ラビオリと白菜のクリームあんかけ
トマトとワカメの中華酢、きんぴら大根

398kcal

蛋白質23.8g/脂質17.6g
食塩3.5g/炭水化物33.8g
食物繊維3.1g

今週のミニ知識

9月15日は「ひじきの日」。昔から「ひじきを食べると長生きをする」と言われていることから、当時の「敬老の日」であった9月15日に制定されました。さて、健康食・長寿食として親しまれているひじきですが、一昔前までは「鉄分の王様」と呼ばれていたことがご存知でしょうか？それが2015年に文部科学省が公表した成分表によると、市場に流通しているほとんどのひじきには鉄分がそれほど含まれていないことがわかりました。昔はひじきを加工する際に鉄釜が使われており、鉄釜から溶けだした鉄のおかげでひじきの鉄が豊富だったのですが、現在はステンレス釜で加工されているため、なんと以前の9分の1ほどの含有量となっているようです。調理器具が変わるだけで、ここまで栄養価が変わるなんて驚きですね！とはいえ、ひじきにはカリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、ヨウ素など、体に必要な栄養素が多く含まれているので、ひじきが健康食であることには変わりないですね！

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14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

TEL0120-72-0541 / 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/

