

2023年9月



メニュー表

9/18(月)~9/23(土)

18日
(祝)

～敬老の日～

19日
(火)

いか寄せフライ & 手羽元の甘辛煮

辛旨おつまみちくわの磯部あげ、穂先たけのこ & 生コンニャク煮
明太マヨスパゲティ、菜の花のごま和え

467kcal

蛋白質21.6g/脂質20.0g
食塩3.5g/炭水化物43.6g
食物繊維9.3g20日
(水)

秋が旬🍁サーモンの塩焼き

フライドチキン、ハッシュドポテト、根菜みそ煮、野菜炒め
かにカマとキャベツの酢の物

376kcal

蛋白質17.4g/脂質21.9g
食塩3.3g/炭水化物23.5g
食物繊維4.6g21日
(木)

親子煮 & かにクリーミーコロッケ

ひき肉ともやしのピリ辛炒め、野沢菜とオクラの松前漬け風
春雨とツナのサラダ

492kcal

蛋白質16.9g/脂質32.1g
食塩4.1g/炭水化物28.1g
食物繊維4.8g22日
(金)

白身魚の南蛮漬け(レモン付き)

大豆ミート肉団子、しろ菜と刻みあげ煮、豚の甘辛タレ焼き
ごぼうとチンゲン菜の塩炒め

387kcal

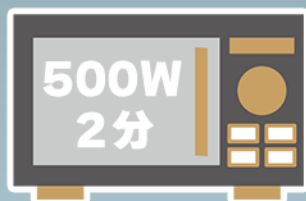
蛋白質22.7g/脂質19.7g
食塩3.9g/炭水化物27.2g
食物繊維3.8g23日
(祝)

～秋分の日～

今週のミニ知識



夏の暑さも少しずつ和らいできました。この季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお野菜、果物、お魚がたくさん出てきています。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べることは、とても身体にいいことです。しかし、美味しいからとつい食べ過ぎてはいませんか？実は1日に200Kcal余分に取り続けるとなんと、1年後には10kgも体重が増加するんです！200Kcalとは、食べものではご飯茶碗に軽く1杯(125g)どら焼き1個に相当します。そして運動で200Kcal消費しようとする、ジョギング25分、縄跳び21分、サイクリング50分とかなりの運動量が必要です。食欲の秋もいいですが、スポーツの秋も楽しんで、健康的に過ごしたいですね！

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。

(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

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/>