

2023年9月

メニュー表

9/25(月)~9/30(土)

25日
(月)

ししやもフライ&ローストチキン(タルタルソースかけ)

433kcal

五目ひじき煮、厚焼き玉子、もやしと小松菜の中華炒め
ごまかぼちゃ蛋白質23.4g/脂質27.2g
食塩3.7g/炭水化物17.9g
食物繊維7.7g26日
(火)

豚と野菜のしょうゆ麹炒め

368kcal

琵琶湖天然稚鮎のからあげ、さつまいもフライ、辛マヨれんこん
ウニソーススパゲティ、豆腐となすのとろろあんかけ蛋白質17.8g/脂質15.6g
食塩3.0g/炭水化物37.7g
食物繊維4.5g27日
(水)

おっきなメンチカツ

388kcal

いかと白菜の中華旨煮、大根と青菜の青じそドレッシング和え
きんぴらコンニャク蛋白質14.5g/脂質19.0g
食塩3.8g/炭水化物36.8g
食物繊維3.1g28日
(木)

アジの塩焼き&なすの肉詰めフライ

438kcal

コロッケ、シェルマカロニサラダ、炙り焼き鳥と野菜の甘辛炒め
ひじきの豆腐寄せ煮、ほうれん草のお浸し蛋白質19.7g/脂質23.8g
食塩3.1g/炭水化物30.1g
食物繊維5.6g29日
(金)

ほくほく肉じゃが

392kcal

れんこん天ぷら&野菜かきあげ天ぷら、大根とわけぎの明太和え
青高菜炒め蛋白質17.4g/脂質16.9g
食塩3.7g/炭水化物34.7g
食物繊維9.7g30日
(土)

直火焼きハンバーグと野菜のデミグラスソース

404kcal

お楽しみフライ、白菜とサバほぐし身炒め、自社製漬け物
うずら豆蛋白質16.3g/脂質23.4g
食塩3.2g/炭水化物27.8g
食物繊維6.8g

今週のミニ知識

9月29日は「中秋の名月」(十五夜)。今年は満月にあたるので、晴れていればとても美しいお月さまを見ることができます!中秋の名月のお月見は、秋の農作物の収穫に感謝を捧げる風習で、月の見える場所に食べ物を供えます。代表的なお供物は月見団子で、通常15個供えられますが、5個や12個でも良いとされています。月見団子の形状は地域によって異なり、関東では丸いお団子、関西では楕円形の団子にあんこが巻かれたものが一般的です。名古屋ではしずく型の3色の月見団子が特徴的です。最近ではご当地素材を使用した月見団子や和菓子も人気です。地域の風習や様々な月見団子を楽しむことができる中秋の名月。ぜひこの機会に、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

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いただきます。



-食と便利をお届け-

HAMANOYA Co., Ltd.

お問い合わせ

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/

