

10/2(月)~10/7(土)

02日
(月)

ふっくらアジの開きフライ

厚切りハムステーキ、切り干し大根煮、菜の花のごま和え
さつまいもの甘煮

556kcal

蛋白質28.2g/脂質30.9g
食塩4.0g/炭水化物37.9g
食物繊維6.3g03日
(火)

ねぎ塩メンチカツ&カニクリームコロッケ

焼きラーメン、根菜のヘルシーサラダ、青菜と刻みあげ煮
穂先たけのこ煮、いかと玉ねぎのマリネ

423kcal

蛋白質12.7g/脂質23.9g
食塩3.2g/炭水化物35.2g
食物繊維4.8g04日
(水)

ガブッ！とチキン

サワラ塩焼き、もずく餃子、根菜のハ丁みそ煮、ポテトサラダ
もやしとワカメの酢の物

427kcal

蛋白質24.3g/脂質26.0g
食塩3.5g/炭水化物20.4g
食物繊維7.6g05日
(木)

ベーコンポテサラフライ

サルサスパゲティのオイルサーディンのせ、若竹煮
鶏のクリーミーガーリック和え

501kcal

蛋白質21.4g/脂質25.9g
食塩4.0g/炭水化物38.8g
食物繊維11.9g06日
(金)

赤魚の煮つけと豆腐煮

ちくわの磯部あげ、えびカツ、豚とキャベツのカレー炒め

385kcal

蛋白質25.2g/脂質17.6g
食塩2.8g/炭水化物27.6g
食物繊維4.8g07日
(土)

ロールキャベツと野菜のトマトソースかけ

ほうれん草とお豆のくるみ和え、イワシの南蛮漬け
大根とベーコンの炒め物

490kcal

蛋白質21.1g/脂質23.8g
食塩4.3g/炭水化物42.7g
食物繊維8.1g

今週のミニ知識

10月2日は「豆腐の日」。今週は豆腐にちなんだクイズです。豆腐というと大豆から作られていることはご存知かと思いますが、大豆を使ってなくても、豆腐に似ているため豆腐という名を付けているものがあります。どのようなものがあるでしょうか？

★卵豆腐…溶き卵に調味料を加え蒸したもの。★ごま豆腐…胡麻をすり、葛粉または片栗粉で固めたもの。(ただし、大豆からのごま豆腐もある) ★くるみ豆腐…くるみを原料とする、ごま豆腐と同様の製法で作る。★杏仁豆腐…中華料理のデザート。杏子の種の成分を入れ寒天で固めたもの。

他にも落花生を使った沖縄名物ジーマーミ豆腐などもあります。たまにはいつもと違う豆腐に挑戦してみるのもいいですね!!

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

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/>