

10/9(祝)~10/14(土)**09日**
(祝) ~スポーツの日~**10日**
(火) **豆腐ハンバーグ&温野菜(おろし大根ポン酢)** **366kcal**
若鶏からあげ、コーテッドポテト、紅鮭ほぐし身と小松菜の和え物
春雨とたけのこの炒め物
蛋白質17.6g/脂質15.0g
食塩3.5g/炭水化物35.6g
食物繊維7.0g**11日**
(水) **野菜コロッケ&豚キムチ** **403kcal**
照り焼きチキンと玉ねぎの煮物、やみつきキャベツ、だし巻き玉子
大根の塩炒め
蛋白質17.2g/脂質22.6g
食塩4.0g/炭水化物29.4g
食物繊維4.7g**12日**
(木) **フライドチキン柚子七味風** **529kcal**
いわし開きの香味焼き、中華麺入り野菜炒め、しろ菜と刻みあげ煮
白菜とワカメの酢の物
蛋白質25.5g/脂質32.1g
食塩4.5g/炭水化物29.7g
食物繊維4.9g**13日**
(金) **白身魚の中華あんかけ** **429kcal**
れんこんとツナのサラダ、厚あげと大根とささげ豆の煮物
玉ねぎとキャベツのマリネ
蛋白質20.5g/脂質24.9g
食塩4.7g/炭水化物25.9g
食物繊維5.6g**14日**
(土) **若鶏ももの竜田あげ** **527kcal**
麻婆豆腐、もやしとキャベツのガーリック炒め、辛マヨパスタ
れんこんとワカメの酢みそ和え、チュロス
蛋白質22.0g/脂質26.8g
食塩3.6g/炭水化物45.3g
食物繊維6.6g**今週のミニ知識**

10月9日は「スポーツの日」。今回はスポーツ栄養学についてお話しします。マラソンやトライアスロンなど長時間におよぶスポーツをしているアスリートは、試合前にどんな食事をしているかご存知でしょうか？実は、試合3日前から糖質の高い食事に切り替えて運動量を減らしているんです。これはグリコーゲンを体内に蓄える食事法「カーボローディング」というものです。試合中にエネルギー不足を起こさないようにして持久性パフォーマンスを高めるために行います。食べるのは、糖質の多いおにぎりやサンドイッチ、あんぱん、バナナ、オレンジジュースなど。腹持ちの良いお餅を食べる人もいます。一般的に、糖質といえば「ダイエットの敵！」などとして敬遠されがちですが、持久力勝負のスポーツには欠かせない栄養素です。糖質は付き合い方次第では味方になるんですね!!

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/>