

10/16(月)~10/21(土)

16日  
(月)

## おいしい! Beef in コロッケ

ハ宝菜、淡路島産玉ねぎさつま、野菜炒め、きんぴら大根  
ほうれん草とコーンのソテー

496kcal

蛋白質19.3g/脂質21.0g  
食塩4.6g/炭水化物44.5g  
食物繊維22.5g17日  
(火)

## 白身魚フライ(タルタルソースかけ)

ハムステーキ、ワンタンと白菜の中華あんかけ、ミートスパゲティ  
もやしナムル

578kcal

蛋白質22.6g/脂質32.0g  
食塩5.3g/炭水化物46.7g  
食物繊維5.2g18日  
(水)

## 鶏と根菜の甘酢あん

チーズ入りポテトサラダ、雑穀ひじき煮、キャベツのゆかり和え  
ふき煮

410kcal

蛋白質19.1g/脂質18.2g  
食塩4.6g/炭水化物34.9g  
食物繊維11.2g19日  
(木)

## ホワイトカレーフライ

金目鯛のタレ焼き、だし巻き玉子、豚と野沢菜漬けの炒め物  
ツナサラダ、大根と刻みチンゲン菜煮、里芋煮

375kcal

蛋白質17.4g/脂質16.6g  
食塩3.0g/炭水化物30.6g  
食物繊維3.9g20日  
(金)

## 手羽先の甘辛煮

カラフトししゃも天ぷら、じゃがいもとブロッコリーのアヒージョ  
メンチカツ、玉ねぎとカニカマのマリネ、沖縄パイン

465kcal

蛋白質23.0g/脂質27.1g  
食塩3.4g/炭水化物27.1g  
食物繊維5.8g21日  
(土)

## 天ぷら盛り合わせ

豚ともやしのピリ辛炒め、れんこんとワカメの酢みそ和え  
明太マヨスパゲティ

557kcal

蛋白質18.7g/脂質20.1g  
食塩4.3g/炭水化物67.8g  
食物繊維8.5g

## 今週のミニ知識

新米が出回る時期となりました。一般的に新米は、秋に収穫しその年の12月31日までに精米・袋詰めされたお米のことを言います。白くふっくらと美味しい新米のご飯は、この時期だけの特別感があっていいですね。さてお米といえば、浜の家ではとてもお米にこだわっていることをご存知でしょうか? まもなく皆様へ新米のご飯をお届けする時期ですが、今年も5つの銘柄でテストをおこない、もっとも美味しくお召し上がり頂けるお米を選ばせて頂いております。そしてそのお米を蒸気式炊飯システムという最高の設備で炊き上げお持ちいたします。こだわりの詰まった美味しい浜の家のご飯を今後もお楽しみください!

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/>