

10/23(月)~10/28(土)

23日
(月)

若鶏竜田あげ&辛子マヨネーズ

だし巻き玉子、ステーキたれの野菜炒め、ほうれん草のおひたし
キャベツと玉ねぎとわかめの酢の物

456kcal

蛋白質25.9g/脂質26.0g
食塩4.8g/炭水化物26.6g
食物繊維5.0g24日
(火)

豚玉ねぎ串カツ&さんまの塩焼き

豆腐とおきえびのトロみ煮、キャベツの柚子胡椒マヨ和え
ペンネマカロニサラダ(サルサソース)

382kcal

蛋白質19.3g/脂質20.8g
食塩3.6g/炭水化物25.7g
食物繊維6.4g25日
(水)

タンドリーチキン風フライ

おでん(大根/ちくわ/コンニャク/厚あげ)、さつまいものポテトサラダ
キャベツとサバほぐし身とチンゲン菜の炒め物

419kcal

蛋白質18.3g/脂質19.1g
食塩3.7g/炭水化物29.2g
食物繊維20.4g26日
(木)

豚すき焼き煮込みうどん

イタリアントマトフライ、キャベツと照り焼きチキンの炒め物
かぼちゃ煮、若竹煮

412kcal

蛋白質22.1g/脂質13.3g
食塩4.0g/炭水化物45.4g
食物繊維7.5g27日
(金)

サクサク！イワシフライ

乱切りじゃがいもとひき肉のピリ辛炒め、もやしとニラの中華酢
筑前煮、小松菜のなめ茸和え

490kcal

蛋白質25.4g/脂質25.1g
食塩3.6g/炭水化物33.0g
食物繊維8.2g28日
(土)

特選ローストンカツ

オニオンリングフライ、焼きラーメン、にんじんと里芋のそぼろ煮
根菜サラダ、白菜とイタヤ貝柱の中華酢の物

402kcal

蛋白質16.0g/脂質18.1g
食塩3.7g/炭水化物39.1g
食物繊維6.4g

今週のミニ知識



10月25日は「世界パスタデー」。この日には、世界各国でパスタの魅力を伝える様々なイベントが開催されています。さて、パスタというと「スパゲッティ」「カペリーニ」「フェットチーネ」「ペンネ」など...種類が多すぎてどれがどれかわからない人も多いのではないのでしょうか？パスタは大きく分けると2種類に分類でき、スパゲッティに代表される麺状のロングパスタと、マカロニに代表される小型のショートパスタがあります。しかしながら、パスタというのは広範囲な意味をもっており「小麦粉等を主体とした練り物」を総称してパスタと言うようです。日本語で言う「麺」という単語に近いイメージでしょうか。日本では「麺料理」というラーメンや蕎麦、うどん等、広範囲な料理を指しますよね。ということは、イタリア人から見れば「うどん」や「ラーメン」は「japanese pasta」となるのかもしれないね。

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/>