

2023年10・11月  メニュー表

10/30(月)~11/4(土)

30日
(月)

ハンバーグ&デミトマトソース

ポテトフライ、紅鮭入り野菜炒め、玉ねぎとわかめの酢の物
切り干し大根煮

455kcal

蛋白質22.7g/脂質21.0g
食塩3.7g/炭水化物38.9g
食物繊維10.0g

31日
(火)

日本シリーズ応援! とんカツ

昔ながらのナポリタン、ひじき煮、やみつきキャベツ

658kcal

蛋白質32.4g/脂質35.0g
食塩4.2g/炭水化物49.0g
食物繊維5.4g

01日
(水)

鶏となすとじゃがいもの鬼おろしあんかけ

ミネストローネ焼き、ほうれん草のおひたし、根菜のハ丁みそ煮
ピリ辛もやしナムル

379kcal

蛋白質20.8g/脂質15.4g
食塩4.2g/炭水化物32.0g
食物繊維10.2g

02日
(木)

ホキの天ぷら&サルサソース

豚とたけのこの中華炒め、シェルマカロニサラダ、塩茹で枝豆
しろ菜と刻みあげ煮、大根柚子なます

468kcal

蛋白質15.3g/脂質25.4g
食塩3.5g/炭水化物32.4g
食物繊維21.9g

03日
(祝)

~文化の日~



04日
(土)

ブロッコリーとじゃがいものアヒージョ

チーズ入りプチはんぺん、焼き鳥、白菜と鮭ほぐし身の和え物

377kcal

蛋白質18.3g/脂質15.6g
食塩4.1g/炭水化物34.5g
食物繊維8.2g

今週のミニ知識

オリックスと阪神の日本シリーズ対決が決まりましたね! 59年ぶりに関西決戦が実現とのことで、浜の家では今週はカツイベント開催することとなりました! ゲン担ぎの代表格と言えば「カツレツ」や「トンカツ」。「かつ」=「勝つ」から縁起のよい食べ物として勝負の日に食べられるようになりました。ところで「カツレツ」と「トンカツ」の違いは何かご存知でしょうか? 「カツレツ」は肉をパン粉で揚げたものを言います。主に牛肉が使われることが多いですが、肉ならなんでもOK。それに対して「トンカツ」は豚肉限定。衣には小麦粉や溶き卵を使います。豚肉は、食品の中でもトップクラスと言われるほど、ビタミンB1が豊富です。ビタミンB1は糖質の代謝を促し、エネルギーに変えてスタミナアップや疲労回復に期待出来ます。なので今週は豚肉を食べてスタミナをつけて、関西決戦を盛り上げていきましょう!!



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。



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/>

