

11/06(月)~11/11(土)

06日
(月)

ふっくら白身魚フライ

ウインナー(トマト&粗挽きマスタード)、春雨とたけのこの炒め物
大根のそぼろ煮、三色ナムル

419kcal

蛋白質18.9g/脂質23.6g
食塩3.2g/炭水化物26.3g
食物繊維6.1g07日
(火)

冷豚しゃぶをおろしソースで

ワンタンとチンゲン菜の中華あんかけ、焼きラーメン
オクラ煮びたし

342kcal

蛋白質19.6g/脂質10.8g
食塩3.6g/炭水化物35.5g
食物繊維6.0g08日
(水)

大人気! 鶏と肉団子の酢鶏

トマトと地鶏の入ったカレーポテトサラダ、切り干し大根
無限もやし

417kcal

蛋白質17.8g/脂質20.0g
食塩3.9g/炭水化物34.8g
食物繊維11.8g09日
(木)

スケトウダラのタレ焼き

えび入り麻婆豆腐、シェルマカロニサラダ、青高菜炒め
四種の豆とひじきの煮物

338kcal

蛋白質19.9g/脂質17.3g
食塩3.0g/炭水化物21.1g
食物繊維9.0g10日
(金)

野菜コロッケ&ハム玉ねぎのキムチ炒め

ごぼうのしぐれ煮、小松菜のごま和え、大根とわかめの酢の物

380kcal

蛋白質16.4g/脂質17.5g
食塩4.2g/炭水化物35.3g
食物繊維5.8g11日
(土)

ロールキャベツと野菜のコンソメスープ煮

大根とチンゲン菜のガーリック炒め、フライドアップルパイ
白菜とサバほぐし身のごま和え、玉ねぎ天

474kcal

蛋白質12.0g/脂質26.2g
食塩3.2g/炭水化物42.8g
食物繊維6.2g

今週のミニ知識

今年の立冬は11月8日。こよみの上では、冬の始まりとされています。お隣の国、中国では立冬に餃子を食べる習わしがあるそうです。それは、耳まで凍てつくような冬に熱病が流行ったときに、小麦粉の皮で羊肉を包んだ具材を入れたスープで体を温めたことが起源とされています。この具材が耳の形に似ていたことから、「餃耳」と呼ばれ、やがて「餃子」になったということです。餃子は言わずと知れた中国の家庭料理ですが、こんな由来があったなんて驚きですね! 鍋のシーズンが到来したこの時期に餃子鍋で温まるのはいかがでしょうか?

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

TEL 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/>