

11/13(月)~11/18(土)**13日**
(月)**ウィンナーじゃがフライ**いかと玉ねぎのチリソース和え、チャーシュー入り野菜炒め
五目ひじき煮、香味やっこ**460kcal**蛋白質23.2g/脂質19.9g
食塩4.5g/炭水化物39.6g
食物繊維10.6g**14日**
(火)**トロアジの開きフライ&タルタルソース**ペペロンチーノパスタ、ふんわり山芋焼きの明石焼き風和風あんかけ
きゅうりともやしのごま和え**513kcal**蛋白質19.0g/脂質33.7g
食塩3.3g/炭水化物30.9g
食物繊維3.3g**15日**
(水)**豚の山賊焼き**

コールスローサラダ、ゴーヤチャンプルー、小松菜のおひたし

340kcal蛋白質20.7g/脂質20.5g
食塩3.9g/炭水化物15.4g
食物繊維4.8g**16日**
(木)**ハ丁みその国産サバ煮**ニラともやしの塩コショウ炒め、オクラと野沢菜の松前漬け風
完熟トマトのバターチキンカレーコロッケ**383kcal**蛋白質16.4g/脂質22.9g
食塩3.7g/炭水化物24.1g
食物繊維7.4g**17日**
(金)**ジューシー若鶏からあげ**ツナマヨ野菜炒め、春雨と肉団子の中華あんかけ、切り干し大根煮
わけぎのぬた、パイナップル**526kcal**蛋白質20.1g/脂質27.0g
食塩4.3g/炭水化物46.4g
食物繊維6.6g**18日**
(土)**イワシの煮つけ**明太もちフライ、ジャージャー麺、牛とキャベツの甘辛炒め
玉ねぎとカニカマの酢の物、チュロス**498kcal**蛋白質20.4g/脂質22.2g
食塩3.2g/炭水化物49.1g
食物繊維7.3g**今週のミニ知識**

11月16日は「ボジョレー・ヌーボー」の解禁日。日本は時差の関係から、世界の先進国の中で最も早く解禁の時を迎えます。そのため、本場フランスの人よりも8時間早くボジョレー・ヌーボーが味わえるということで、初物好きの日本では毎年解禁日に盛り上がりを見せています。ここで赤ワインの効能を紹介します。赤ワインは数種類のポリフェノールが血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化の予防に役立ちます。しかし、飲み過ぎると肥満や肝疾患の原因になるので、ワインを飲む時はタンパク質を多く含んだものを一緒にとるように心がけましょう。休肝日も忘れずに!! ボジョレーヌーボーが解禁されたら、ワイン好きの人だけでなく普段ワインを飲まない人も誘って、フレッシュでおいしい味わいを楽しんでみて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いただきます。



-食と便利をお届け-

HAMANOYA.Co.,Ltd.

お問い合わせ

TEL0120-72-0541 / 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/>