

11/20(月)～11/25(土)**20日**
(月)**シイラのバター焼き & 粗挽ペッパーマヨ**カレーコロケ、ピリ辛野菜炒め、ほうれん草のソテー
もやしのナムル**411kcal**蛋白質18.6g/脂質23.3g
食塩4.0g/炭水化物29.0g
食物繊維5.1g**21日**
(火)**オニオン玉子ハムマヨカツ**鶏白湯鍋風、白菜とサーモンの中華炒め、大根となめこの和え物
マカロニのサルサソースサラダ**371kcal**蛋白質17.9g/脂質18.1g
食塩4.0g/炭水化物30.9g
食物繊維4.3g**22日**
(水)**ほくほく豚肉じゃが**ピーマンとちくわの甘辛煮、きゅうりとキャベツの酢の物
野菜かきあげ**360kcal**蛋白質16.7g/脂質11.2g
食塩3.5g/炭水化物37.2g
食物繊維10.9g**23日**
(祝)**～ 勤 労 感 謝 の 日 ～****24日**
(金)**国産鶏のサラダチキンを極旨塩ダレで**ヨーロピアンスプラットフライ、小松菜と刻みあげ煮
バンサンスー**477kcal**蛋白質17.7g/脂質18.0g
食塩3.9g/炭水化物55.3g
食物繊維4.5g**25日**
(土)**ブリの照り焼き**根菜とそばろの炒め煮あんかけ、ほうれん草とにんじんの白和え
だし巻き玉子、カニクリームコロケ**527kcal**蛋白質16.8g/脂質32.0g
食塩3.6g/炭水化物38.1g
食物繊維5.3g**今週のミニ知識**

11月24日は和食の日。和食はユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界に誇る食事です。最近では円安の影響もあり外国人観光客が増えましたが、和食を目当てに訪日する方も多いようです。和食といえば一般的に有名なのが寿司や和牛ですが、それ以外でも「たこ焼き」や「お好み焼き」「焼きそば」などB級グルメも大変人気で、外国人向けのガイドブックに記載されるほどの人気を誇るそうです。関西人としては粉物がウケると嬉しいですね♪ぜひ和食の日に関西の味をご家庭で取り入れて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からはこらへ)

兵庫県尼崎市頓田町22-23

Webサイト

HAMANOYA

検索

<https://e-hamanoya.jp/>