


11/27(月)~12/2(土)**27日**
(月)**チキン南蛮&タルタルソース**雑穀ひじき煮、紅鮭入り野菜炒め、やみつき大根
厚あげ煮**470kcal**蛋白質22.0g/脂質24.0g
食塩4.7g/炭水化物35.6g
食物繊維7.5g**28日**
(火)**白身魚からあげ&肉団子の中華あんかけ**チンゲン菜といかの中華炒め、しろ菜ときざみあげ煮
キャベツの塩昆布和え**355kcal**蛋白質17.4g/脂質16.0g
食塩4.6g/炭水化物30.8g
食物繊維4.6g**29日**
(水)**カツオ香る焼きうどん**白菜とピーマンのスパイシーカレー煮込み、かぼちゃコロケ
大根と鶏のしょうゆ麴煮、レンコンマヨ**361kcal**蛋白質11.7g/脂質16.9g
食塩4.1g/炭水化物37.5g
食物繊維5.8g**30日**
(木)**豚のねぎ塩タレ焼き**まぐろカツ、フォー炒め、大根と青じその和え物、白菜の酢の物
パイナップル**374kcal**蛋白質18.2g/脂質12.2g
食塩3.3g/炭水化物42.9g
食物繊維4.9g**01日**
(金)**野菜ポトフ風ハンバーグ**4種の野菜入りソイリーボール、ポテトサラダ、小松菜のごま和え
キャベツと野沢菜の炒め物**347kcal**蛋白質14.1g/脂質17.2g
食塩3.4g/炭水化物28.1g
食物繊維10.1g**02日**
(土)**北海道産秋鮭の塩焼き**豚ともやしのガーリック炒め、レンコンとわけぎの酢みそ
スパゲティサラダ、ハッシュドポテト**414kcal**蛋白質20.8g/脂質19.1g
食塩3.5g/炭水化物35.3g
食物繊維4.6g**今週のミニ知識**

 早いもので、あと1ヶ月で今年も終わりますね。寒さが本格的になってきたこの時期に食べたものといえば、多くの方が「お鍋」を思い浮かべるのではないのでしょうか。お鍋は「手軽に作れる」「体が温まる」など、メリットがたくさんありますがそれだけではありません。実はダイエットにも嬉しい効果があります。🌟野菜から食べることができるので、血糖値の上昇を緩やかにできる 🌟油を使わないのでヘルシー 🌟肉や魚、豆腐などタンパク質も摂れるので栄養バランスが良い 🌟出汁や具材を変えることで、飽きずに食べられる などなど、たくさんのメリットがあります。でもメに麺やご飯を入れてしまうと一気にカロリーが上がってしまうので、注意が必要です。この寒い冬は色々な味のスープに好きな野菜を入れて、自分好みの鍋で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からはごめい)

兵庫県尼崎市頓田町22-23

Webサイト

HAMANOYA

検索

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