

11/27(月)~12/2(土)

27日
(月)

チキン南蛮&タルタルソース

しろ菜ときざみあげ煮、紅鮭入り野菜炒め、やみつき大根

450kcal

蛋白質20.0g/脂質24.0g
食塩4.7g/炭水化物35.6g
食物繊維7.5g28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、雑穀ひじき煮、厚あげ煮
キャベツの塩昆布和え

375kcal

蛋白質19.4g/脂質16.0g
食塩4.6g/炭水化物30.8g
食物繊維4.6g29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、かぼちゃコロッケ
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5.8g30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4.9g01日
(金)

野菜ポトフ風ハンバーグ

4種の野菜入りソーイリーボール、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10.1g02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、多くの人が「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。この寒い冬は色ん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

TEL 0120-72-0541 / 06-6493-7147
(携帯・PHSからはこら)

兵庫県尼崎市頓田町22-23

Webサイト

HAMANOYA

検索

https://e-hamanoya.jp/

