

2023年12月 メニュー表

12/4(月)~12/9(土)

04日
(月)

手づくり風コロツケ

鶏のクリーミーガーリック和え、なすと玉ねぎのトマトソースかけ
絹厚あげの煮びたし、キャベツの酢の物

404kcal

蛋白質13.2g/脂質19.8g
食塩3.3g/炭水化物39.6g
食物繊維6.0g

05日
(火)

アジの開きフライ(タルタルソースかけ)

野菜炒め、根菜煮、インゲンのごま和え、雷コンニャク

397kcal

蛋白質15.5g/脂質22.3g
食塩3.6g/炭水化物29.7g
食物繊維4.6g

06日
(水)

大人気! 酢鶏

れんこんとツナのサラダ、えびとチンゲン菜の中華炒め
やみつきキャベツ

389kcal

蛋白質20.2g/脂質23.8g
食塩3.0g/炭水化物19.6g
食物繊維4.2g

07日
(木)

ノルウェー産サバ塩焼き&えびカツ

ウニソーススパゲティ、玉ねぎとサラダチキンのマリネ
菜の花のカラシ和え

424kcal

蛋白質19.0g/脂質23.5g
食塩2.9g/炭水化物30.5g
食物繊維5.2g

08日
(金)

チンジャオロース&チキンカツ

海鮮餃子、きんぴら大根、厚あげのニラあんかけ
玉ねぎと生姜のおひたし

349kcal

蛋白質19.9g/脂質16.3g
食塩3.4g/炭水化物26.8g
食物繊維3.4g

09日
(土)

お肉屋さんのメンチカツ&イワシ煮つけ

焼きそば、ほうれん草とにんじんともやしの三色ナムル
じゃがいもとベーコンのアヒージョ

419kcal

蛋白質17.0g/脂質19.9g
食塩4.1g/炭水化物38.2g
食物繊維7.3g

今週のミニ知識

冬野菜が出回る時期になってきましたね! 今日冬野菜の一つ、小松菜についてお話ししたいと思います。小松菜は炒めたり、お浸しにしたり、味噌汁に入れたり色々使えて、食事の彩りとしても使えますが、実は生のままでも美味しく食べられるという事はご存知でしょうか? 小松菜が生食できる理由は「シュウ酸」の含有量が少ないことにあります。シュウ酸はえぐみが強いアクの成分で、結石の原因にもなるため摂りすぎない方がよいとされています。たとえば小松菜と見た目が似ているほうれん草にはシュウ酸が多く含まれ、生だとえぐみや苦みが強いので、アク抜きしてから食べるのが一般的です。一方で小松菜にはシュウ酸がほとんど含まれていないため、アク抜きなしで生のまま食べられます。生の小松菜はシャキシャキしており、味にクセが少ないため、意外においしい食べることができますよ。ぜひサラダに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

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/>

