



2023年12月 🍷 メニュー表



12/11(月)~12/16(土)

11日  
(月)

## 青のりいかメンチカツ

もっちり水餃子とチンゲン菜の中華あんかけ、なすの煮びたし  
豚とたけのこの中華炒め、ごまだれコールスロー

382kcal

蛋白質14.2g/脂質20.8g  
食塩3.8g/炭水化物30.5g  
食物繊維3.9g12日  
(火)大きな白身魚フライ&えびフライ 喫茶店のナポリタン、蒸し鶏とピーマンの炒め物、  
キャロットラペ、さつまいもあん和えうずら豆

563kcal

蛋白質24.1g/脂質32.1g  
食塩3.6g/炭水化物41.3g  
食物繊維3.9g13日  
(水)からあげ盛り チーズinポテトサラダ、豆腐となすのとろろかけ、枝豆  
もやし・ほうれん草・にんじんの三色ナムル

590kcal

蛋白質26.3g/脂質33.7g  
食塩3.5g/炭水化物38.0g  
食物繊維9.3g14日  
(木)でかハンバーグ オイルサーディンペンネ、ミニおでん(コンニャク・大根・厚あげ)  
フライドポテト、カニカマとキャベツの酢の物

583kcal

蛋白質25.3g/脂質31.4g  
食塩3.6g/炭水化物31.4g  
食物繊維21.0g15日  
(金)

## カツとじ

キャベツと油あげのマヨぽん炒め、白菜とえびのおひたし  
根菜煮

422kcal

蛋白質20.9g/脂質24.8g  
食塩3.2g/炭水化物25.1g  
食物繊維3.8g16日  
(土)

## トマトとチーズのクリームフライ

フランクフルト&サルサソースのトルティーヤサラダ、黄桃  
スチームチキンとチンゲン菜の中華炒め、白菜といかの揚げだし豆腐

431kcal

蛋白質13.7g/脂質20.1g  
食塩3.3g/炭水化物44.1g  
食物繊維3.8g今週のミニ知識 

年末に近づくにつれ、忘年会などでお酒を飲む機会が増えてきますね。楽しい時を過ごせる反面、ついつい飲み過ぎてしまい太ってしまった!という経験はないでしょうか? 今回は太らないためのお酒とおつまみの選び方についてお話しします。お酒を選ぶ時は糖質が少ない蒸留酒をシンプルな飲み方で飲むようにしましょう。代表的な蒸留酒を挙げると、ウイスキーやブランデー、焼酎、ウオッカ、ジン、ラム、テキーラ、泡盛などです。これらのお酒にシロップや果汁などを加えず、シンプルに水割り、ロック、ソーダ割りなどで飲むと糖質を少なくできます。そしておつまみは鶏のささ身、魚の刺し身、豆腐、枝豆など高たんぱくで低カロリーなものを選ぶと良いです。居酒屋さんにもあるメニューなので、やり過ぎが気になる方はぜひ意識してみてください。

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頂きます。



-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/>