

2023年12月  メニュー表

12/18(月)~12/23(土)

18日
(月)

牛すじ入りコロッケ

イワシ塩焼き、厚あげとなすの和風あんかけ、ひじき煮
キャベツのカレー炒め

413kcal

蛋白質17.4g/脂質19.9g
食塩3.6g/炭水化物35.9g
食物繊維6.6g

19日
(火)

豚すき焼きうどん

明太もちフライ、もやしとキャベツときくらげの中華炒め
大根と大根葉煮

352kcal

蛋白質10.8g/脂質17.3g
食塩3.3g/炭水化物33.6g
食物繊維6.5g

20日
(水)

天ぷら盛り(かきあげ・さつまいも・なす)

蒸し鶏と玉ねぎのヘルシーサラダ、冬瓜のあんかけ
白菜の酢の物

334kcal

蛋白質7.4g/脂質19.5g
食塩3.5g/炭水化物28.8g
食物繊維5.1g

21日
(木)

白身魚の中華あんかけ

チャプチェ、しろ菜ときざみあげ煮、しいたけ&高野豆腐煮
もやしナムル

415kcal

蛋白質15.0g/脂質15.3g
食塩4.1g/炭水化物51.2g
食物繊維4.5g

22日
(金)

親子煮&海鮮春巻き

ポテトとブロッコリーのガーリック炒め、ゴーヤチャンプルー
野沢菜とオクラの松前漬風

373kcal

蛋白質19.6g/脂質19.0g
食塩4.2g/炭水化物25.5g
食物繊維9.3g

23日
(土)

桜えびグラタンフライ

骨取りブリ竜田、豚と切り干し大根の炒め物、青菜のごま和え
ミックスベリー

508kcal

蛋白質22.1g/脂質27.1g
食塩3.0g/炭水化物38.0g
食物繊維6.0g

今週のミニ知識

12月22日は「冬至」です。一年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日で、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われています。かぼちゃは鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にピッタリ!かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存がきくため、冬に栄養を摂るのに最適な食べ物でもあります。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけではなく、食事にも取り入れたいですね!!



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

TEL0120-72-0541 / 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/>

