

12/25(月)～12/30(土)

25日
(月)

棒棒鶏風

ハッシュドポテト、白菜とピーマンの炒め物、厚焼きたまご
琵琶湖天然稚鮎の南蛮酢、ひじき煮

420kcal

蛋白質16.7g/脂質22.9g
食塩4.3g/炭水化物31.9g
食物繊維6.6g

26日
(火)

竜田あげと厚あげをさっぱりポン酢で

ソース焼きそば、もやしとかぼちゃのひき肉あんかけ
辛マヨレンコン、ほうれん草のおひたし

488kcal

蛋白質22.8g/脂質21.7g
食塩4.0g/炭水化物43.5g
食物繊維6.4g

27日
(水)

ポークメンチカツ

鶏肉と白菜とサーモンのクリーム煮、小松菜ときざみあげ煮
ポテトとハムとたけのこの炒め物、カニカマとなめこ酢、パイナップル

368kcal

蛋白質17.4g/脂質16.9g
食塩3.5g/炭水化物33.0g
食物繊維6.1g

28日
(木)

ブラックカレーコロツケ(カレーソースかけ)

ブロッコリーのいかとえびのアヒージョ、マカロニサラダ
大根とわけぎの酢みそ和え

386kcal

蛋白質11.2g/脂質16.7g
食塩4.3g/炭水化物44.5g
食物繊維6.0g

29日
(金)

甘辛旨味回鍋肉

白身魚フライ、ジャーマンポテト、根菜煮、もやしナムル

373kcal

蛋白質19.0g/脂質15.2g
食塩3.4g/炭水化物27.4g
食物繊維23.7g

30日
(土)

～冬季休業～

今週のミニ知識

もうクリスマスですね！クリスマスといえばいちごがのった生クリームのケーキが日本の定番ですが、海外ではどのようなもの食べられているのでしょうか？ *フランス・・・「ブッシュドノエル」薪に見立てたケーキで「ブッシュ」は薪、「ノエル」はクリスマスを意味します。*ドイツ・・・「シュトーレン」ブランデーのような洋酒に浸したドライフルーツを入れる、甘く長細いパンです。*イタリア・・・「パネトーネ」レーズンやオレンジピールなどのドライフルーツを生地に混ぜ込む、甘いソフトなドーム型のパン。*イギリス・・・「クリスマスプディング」ナッツ、ドライフルーツ、スパイスを入れて焼いたもの。この時期になるとスーパーなどでも手に入りやすいお菓子なので、ぜひ食べてみてはいかがでしょうか？



電子レンジ
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/>

