



1/5(金)~1/13(土)

05日
(金)

アジフライの鬼おろしソースかけ

だてまき、和風パスタ、煮付け海老、穂先たけのこ煮
里芋煮、ミニ鹿の子サンド

446kcal

蛋白質21.0g/脂質19.9g
食塩3.7g/炭水化物42.5g
食物繊維3.6g06日
(土)

チキンカツ

ハムとチンゲン菜のクリーム煮、焼きそば、
いわし天ぷらの南蛮酢、菜の花のからし和え

453kcal

蛋白質26.9g/脂質17.8g
食塩4.3g/炭水化物42.3g
食物繊維4.4g09日
(火)

からあげ&野菜コロッケ

厚焼きたまご、チャーシュー入りパスタ、根菜のみそ煮
玉ねぎとキャベツのマリネ

407kcal

蛋白質17.0g/脂質19.0g
食塩3.6g/炭水化物38.8g
食物繊維3.4g10日
(水)

鶏とグリル野菜のトマトソースかけ

白身魚フライ、フライドポテト、ほうれん草のおひたし
野菜炒め、大根の明太マヨ和え

367kcal

蛋白質23.4g/脂質16.6g
食塩2.9g/炭水化物28.5g
食物繊維4.1g11日
(木)

ノルウェー産さばの塩焼き

キャベツとひき肉のカレー風味ペンネ、さつまいもサラダ
かきあげ&蓮根天ぷら、もやしとたけのこの中華炒め

456kcal

蛋白質13.0g/脂質25.8g
食塩3.3g/炭水化物38.1g
食物繊維5.1g12日
(金)

冷豚しゃぶ&温野菜

メンチカツ、小松菜のおひたし、うすあげのしょうゆ焼き
にんじん甘煮、ごまかぼちゃ、いわしつみれ煮

460kcal

蛋白質24.8g/脂質24.6g
食塩4.2g/炭水化物31.6g
食物繊維3.7g13日
(土)

白身魚天ぷらのサルサソースかけ

きんぴら大根、いんげんのごま和え、玉ねぎ天
れんこんしょうゆ麴焼き、フォーサラダ

457kcal

蛋白質19.4g/脂質25.9g
食塩4.0g/炭水化物33.9g
食物繊維4.2g

今週のミニ知識



あけましておめでとうございます!今年も浜の家をよろしくお願いいたします。お正月に食べるものといえばお雑煮やぜんざい、おせち料理などがありますが、今回はおせち料理についてお話したいと思います。おせち料理のルーツは、平安時代に遡ります。当初は、年越しの夜を通して煮炊きができない期間に備えて、保存が利く料理を用意しておく習慣が生まれました。これが、おせち料理の原点とされています。おせち料理には、その形や具材に意味が込められていて、伊達巻は「知恵」を、数の子は「子孫繁栄」を、黒豆は「健康」を意味し、それぞれが新年に対する願い事を表現しています。また、おせち料理の制作は、家族や親しい人たちの協力が求められることが多く、その過程は一種の年末の行事とも言えます。お正月におせち料理を食べることは、単なる美味しい食事を楽しむだけでなく、日本の伝統や家族との絆を感じる特別な瞬間になるんですね!

電子レンジで
温めてね!

◇涼しい場所に保管して頂き、お早めに召し上げ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

(横浜・PHSからはこちら)

兵庫県尼崎市額田町22-23

Webサイト

HAMANOYA

検索

<https://e-hamanoya.jp/>