

1/15(月)~1/20(土)**15日**
(月)**特選トンかつ**ポテトサラダ、沖縄風切り干し大根煮、菜の花のカラシ和え
軟骨入りあらびきつくね**461kcal**蛋白質21.2g/脂質24.8g
食塩3.3g/炭水化物31.7g
食物繊維11.4g**16日**
(火)**黒カレイの天ぷら**厚揚げと野菜をおろしポン酢で、麻婆なす、マカロニサラダ
オクラと野沢菜の松前漬け風**366kcal**蛋白質18.0g/脂質20.9g
食塩3.6g/炭水化物21.5g
食物繊維7.7g**17日**
(水)**絶品！酢鶏**キャベツともやしのあっさり炒め、ほうれん草のおひたし
レンコンの甘辛煮、サイコロごぼうと青菜のごま和え**419kcal**蛋白質18.4g/脂質20.9g
食塩4.0g/炭水化物33.6g
食物繊維5.7g**18日**
(木)**スケソウダラの照り焼き**ちくわの磯部揚げ、チーズ串揚げ、ジャーマンポテト
焼きそば、大根とコンニャクのピリ辛みそ和え**370kcal**蛋白質21.1g/脂質12.9g
食塩3.7g/炭水化物36.9g
食物繊維8.0g**19日**
(金)**ハンバーグ&オーロラソース**ハッシュドポテト、きんぴらごぼう、ゴーヤチャンプルー
玉ねぎの酢の物**424kcal**蛋白質17.5g/脂質24.2g
食塩3.2g/炭水化物29.1g
食物繊維7.5g**20日**
(土)**カレーコロッケ&豚の山賊焼き**根菜の煮合わせ、もやしとほうれん草のナムル
野菜炒め**397kcal**蛋白質18.0g/脂質22.5g
食塩2.9g/炭水化物28.7g
食物繊維4.6g**今週のミニ知識**

今回は災害時のための備蓄食材についてお話したいと思います。備蓄食材というと缶詰やレトルト食品が思い浮かぶと思いますが、ここで意識していただきたいのが「タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維」。というのも災害直後はエネルギー源となる炭水化物に偏りがちになります。栄養バランスを考慮しないと、感染症にかかりやすくなったり、便秘や口内炎などの不調をきたす恐れがあります。タンパク質を摂るためにはツナ、鯖、イワシ、コンビーフ、焼き鳥などの魚や肉の缶詰がおすすめです。ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂るには、切り干し大根、鰹節などの乾物や、野菜ジュースやドライフルーツ、そして普段からジャガイモや玉ねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜を買い置きしておくことをお勧めします。非常食だけでなく、日常で使用できるものをローリングストックして「もしもの時」に備えましょう！

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。

-食と健康をお届け-

 **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)
兵庫県尼崎市額田町22-23

Webサイト

HAMANOYA | 検索
<https://e-hamanoya.jp/>