

1/29(月)～2/3(土)**29日**
(月)**ウィンナーじゃがフライ**大根麻婆、レンコンとツナのサラダ、豚とゴボウの塩炒め
もやし・ほうれん草・にんじんの三色ナムル**373kcal**蛋白質14.2g/脂質19.3g
食塩4.0g/炭水化物32.0g
食物繊維5.0g**30日**
(火)**白身魚天ぷら&天つゆ**ちくわ磯部揚げ、キャベツと照り焼きチキンの炒め物
マカロニサラダ、厚揚げとなすのポン酢和え、オクラおひたし**401kcal**蛋白質20.5g/脂質23.1g
食塩3.2g/炭水化物24.5g
食物繊維4.1g**31日**
(水)**チキン南蛮**里芋とにんじんの田舎煮、アスパラと塩昆布のパスタ
玉ねぎとキャベツのマリネ**465kcal**蛋白質24.2g/脂質25.0g
食塩3.8g/炭水化物32.7g
食物繊維4.3g**1日**
(木)**大阪名物！ちりとり鍋 新メニュー**紫芋のコロッケ、野菜かき揚げ、きんぴらごぼう
大根柚子なます**492kcal**蛋白質14.8g/脂質27.5g
食塩3.2g/炭水化物42.4g
食物繊維6.7g**2日**
(金)**ぷりふわえびカツ**ポテトサラダ、切り干し大根煮、小松菜のなめ茸和え
お豆腐がんも、青高菜炒め**360kcal**蛋白質13.8g/脂質18.3g
食塩3.7g/炭水化物31.5g
食物繊維9.1g**3日**
(土)**おでん盛り合わせ**豚とじゃがいものチンジャオロース風炒め
天ぷら（イワシ・レンコン）、スイーツ**434kcal**蛋白質14.6g/脂質23.6g
食塩3.3g/炭水化物30.6g
食物繊維15.3g**今週のミニ知識**

2月3日は節分です。節分といえば、恵方巻きがおなじみですね！恵方巻はコンビニエンスストアが節分に太巻き寿司を販売したことをきっかけに、全国で知られるようになりましたが、もともとは関西地方の風習だったようです。恵方巻きを食べる風習は、江戸時代から明治時代にかけて始まったとされています。商売繁盛や無病息災を祈願するために、大阪の芸子や商人たちが食べていたようです。恵方巻きは切らずに1本まるごと食べるのが習わしで、これは一気に食べることで幸運を逃さないようにするためだそうです。2024年の節分の恵方は、「東北東」です。恵方巻きを食べる方は恵方を向いて食べると良いことがあるかも♪

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。



～食と便利をお届け～

HAMANOYA Co., Ltd.

お問い合わせ

TEL 0120-72-0541 / 06-6493-7147

兵庫県尼崎市額田町22-23 (携帯・PHSからはこちら)

Webサイト

HAMANOYA

検索

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