

フェアメニューにご協力いただいた店舗様有難う御座います！

2024年2・3月



メニュー表

2/26(月)～3/2(土)

下町フ
洋食
アイ

26日
(月)

さばメンチカツ

チャプチェ風、ウインナー、玉ねぎと白菜の酢の物
切り干し大根、さつまいもの甘煮、しろ菜ときざみ揚げ煮

391kcal

蛋白質12.5g/脂質16.3g
食塩3.4g/炭水化物44.9g
食物繊維6.3g

27日
(火)

★トルコランチ(とんカツ)

昔ながらのナポリタン、エリンギ入り中華風野菜炒め
カレーもやし

581kcal

蛋白質22.8g/脂質32.1g
食塩3.8g/炭水化物46.8g
食物繊維5.1g

28日
(水)

★最強ペアランチ(えびフライ&からあげ)

ほうれん草とハムのソテー、やみつきオクラ
ポテトサラダ

510kcal

蛋白質27.6g/脂質30.7g
食塩3.5g/炭水化物25.3g
食物繊維8.2g

29日
(木)

★テキサスハンバーグランチ

いかとブロッコリーのアヒージョ、フライドポテト
マカロニサラダ、柚子白菜

504kcal

蛋白質21.5g/脂質32.1g
食塩3.7g/炭水化物29.4g
食物繊維4.4g

01日
(金)

麻婆なす&イタリアントマトフライ

玉ねぎとサーモンの中華炒め、もやしとハムの酢の物
里芋&にんじん煮

362kcal

蛋白質16.4g/脂質19.2g
食塩3.4g/炭水化物26.6g
食物繊維5.3g

02日
(土)

白身魚の南蛮漬け

焼きとり、ピーマンとちくわの甘辛炒め、穂先たけのこ煮
キャベツのゆかり和え、ミックスベリー

366kcal

蛋白質21.0g/脂質15.8g
食塩4.3g/炭水化物30.4g
食物繊維4.3g

今週のミニ知識



もう2月が終わろうとしています、今年はいよいよ年なので29日までありますね！2月29日は「に(2)んに(2)く(9)」と読む語呂合わせからニンニクの日とされています。なので、今回テーマはニンニクです。ニンニクは強力なスタミナ食材で、ニオイが滋養強壮のもととなります。ニオイのもとのアリシンは細胞を壊すことで発生するので、刻んだりつぶしたりして食べると効果的です。ただし、ニンニクは刺激があるため食べすぎによりお腹を壊す場合や、体臭の原因になる場合があります。1日の適量に決まりがあるわけではありませんが、1～2粒までを目安にしましょう！正しく取り入れて、ニンニクパワーで毎日を元気に過ごしてくださいね！！



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)
兵庫県尼崎市額田町22-23

Webサイト

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

