

2/5(月)~2/10(土)

05日
(月)

チキンカツ&ポテトサラダ

鮭フレーク入り野菜炒め、菜の花とにんじんの辛子和え
ほうれん草のおひたし、切り干し大根煮

471kcal

蛋白質29.6g/脂質23.6g
食塩3.1g/炭水化物29.1g
食物繊維9.0g06日
(火)

アジの開きフライ(おろしソースかけ)

豚ともやしの炒め物、ジェノベーゼマカロニ
ごまかぼちゃ

488kcal

蛋白質23.1g/脂質26.5g
食塩2.9g/炭水化物36.1g
食物繊維4.9g07日
(水)

ふわとろ！親子煮

さばの塩焼き、エリンギとピーマンの甘辛炒め
コンニャクの酢みそ和え、野菜餃子

383kcal

蛋白質21.0g/脂質22.1g
食塩3.3g/炭水化物22.4g
食物繊維3.2g08日
(木)

白身魚フライ(タルタルソースかけ)

フライドポテト、レンコンとにんじんのきんぴら
春雨とたけのこの炒め物、しろ菜の柚子コショウ和え

432kcal

蛋白質15.7g/脂質25.0g
食塩3.2g/炭水化物31.0g
食物繊維5.0g09日
(金)青菜(パクチョイ)と豚のタイ風炒め **新メニュー**野菜コロッケ、姫路やっこ **新メニュー**、雑穀ひじき煮
コールスローサラダ

357kcal

蛋白質15.0g/脂質16.8g
食塩3.0g/炭水化物33.4g
食物繊維5.7g10日
(土)

Wソースとんカツ(とんカツソース&マヨ)

バンサンスー風、小松菜のおかか和え、里芋とイカの煮物

396kcal

蛋白質24.2g/脂質14.4g
食塩2.9g/炭水化物38.2g
食物繊維2.6g

今週のミニ知識

先週の新メニュー”ちりとり鍋”はいかがでしたでしょうか？ちりとり鍋は、大阪で誕生した牛ホルモンを使った鍋料理です。ちりとりのような四角い鍋で作られていたため、この名前が付けられました。元々はもつの鉄板焼きから派生したもので、テッチャン(大腸)が主な具材であったことから、韓国風こってり鍋やテッチャン鍋とも呼ばれました。牛ホルモン、にら、もやし、キャベツなどを使い、味噌、醤油、コチュジャンでピリ辛に味付けされます。山盛りの野菜とホルモンを煮る様子は、食欲をそそります♪野菜がたくさん食べられるので、食物繊維がたくさん摂れて身体にも嬉しいですね！

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

兵庫泉尼崎市額田町22-23 (橋本・PHSからはこちら)

Webサイト

HAMANOYA

検索

https://e-hamanoya.jp/

