

2/12(祝)~2/17(土)**12日**
(祝)

～振替休日～

13日
(火)**骨なしフライドチキン**ポテトサラダ、だし巻き玉子、チャプチェ風炒め物
淡路島産玉ねぎの揚げ出し豆腐、白菜の酢の物**417kcal**蛋白質16.9g/脂質20.0g
食塩3.3g/炭水化物36.1g
食物繊維8.8g**14日**
(水)**旨辛回鍋肉**白身魚フライ、もやしとチンゲン菜のあっさり炒め
なすとエリンギのサルサソース和え、辛くないやみつき大根**390kcal**蛋白質16.0g/脂質24.0g
食塩2.7g/炭水化物22.9g
食物繊維7.0g**15日**
(木)**大人気！酢鶏**ペンネマカロニサラダ、切り干し大根の塩炒め
小松菜のごま和え、焼きレンコン**464kcal**蛋白質19.6g/脂質21.2g
食塩3.7g/炭水化物43.9g
食物繊維6.5g**16日**
(金)**ポークメンチカツ**キャベツとピーマンのスパイシカレー煮込み、
白菜とサーモンの中中華炒め、オクラとごまきくらげの和え物**381kcal**蛋白質8.0g/脂質24.2g
食塩2.8g/炭水化物29.0g
食物繊維8.1g**17日**
(土)**アジの醤油麹焼き**肉ワンタンとチンゲン菜の中中華あんかけ、ひじき煮
大根柚子なます、スイーツ**458kcal**蛋白質27.8g/脂質18.4g
食塩3.0g/炭水化物43.4g
食物繊維5.3g**今週のミニ知識**

2月14日はバレンタインデー。バレンタインデーのそもそもの起こりは3世紀のローマ帝国だそうですが、日本に浸透したのは昭和初期だそうです。きっかけは1936年に神戸の洋菓子メーカー「モロゾフ」の創業者が「バレンタインにチョコレートを贈ろう」と提唱したと言われています。モロゾフは神戸トアロードでチョコレートショップをオープンし、チョコレートそのものが珍しかった時代に高級チョコレートを世に送り出したそうです。そして昭和40年代には、女性が男性にチョコレートを贈るという現在の日本型バレンタインデーの様式が定着し始め、今に至ります。関西の企業がきっかけだったとは驚きですね！同じ関西の企業として、浜の家でも皆様の生活に何かきっかけを与えられるような存在になりたいと思っています。

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頂きます。



～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/>