

2/19(月)~2/24(土)

19日
(月)

天津甘栗コロッケ

なすと玉ねぎのサルサソースかけ、ごぼうのしぐれ煮
白菜とピーマンの炒め物、大根柚子なます

381kcal

蛋白質17.2g/脂質13.5g
食塩2.8g/炭水化物43.2g
食物繊維6.6g20日
(火)

豚すき焼きうどん

スプラットフライ、チヂミ、カレーポテトサラダ
もやしと長ねぎのナムル

402kcal

蛋白質16.3g/脂質13.2g
食塩2.8g/炭水化物48.8g
食物繊維9.5g21日
(水)

照り焼きチキンとピーマンのピリ辛炒め

春巻き、スイートポテトチーズボール、厚揚げの醤油麴焼き
根菜サラダ、玉ねぎとキャベツのソテー

425kcal

蛋白質15.0g/脂質23.8g
食塩2.9g/炭水化物36.1g
食物繊維4.7g22日
(木)

白身魚天の中華あんかけ

和風パスタ、きんぴらレンコンと青菜の明太和え
ゴーヤチャンプルー

411kcal

蛋白質20.1g/脂質14.4g
食塩3.7g/炭水化物45.3g
食物繊維6.8g23日
(祝)

～天皇誕生日～

24日
(土)

サラダチキンと野菜をカレー風味で

ひとくち白身魚の磯部フライ、キャベツとちくわの炒め物
大根とわけぎの酢みそかけ

366kcal

蛋白質22.9g/脂質12.3g
食塩3.6g/炭水化物37.4g
食物繊維5.0g

今週のミニ知識

今回はダイエットや美容に良いとされ最近注目されているブロッコリーについてお話ししたいと思います。ブロッコリーは、11月から3月の冬から春先にかけての寒い季節が旬とされています。寒さが増すにつれて、ブロッコリーの甘みも増してきます。ブロッコリーには、ビタミンやミネラル(カリウム、鉄)、食物繊維などが豊富に含まれています。特にビタミンCは、レモンの約2倍も含まれています。ただし、出荷後は茎内の栄養が徐々に放出され、常温保存ではビタミンC量が3日で半分にまで減少してしまうそうなので、購入後は冷蔵庫で保存するようにしましょう! おすすめの調理は、スプーン1杯の水を掛けてふんわりラップしてレンジで500Wで2分加熱する方法です。ただし、水をかけ過ぎるとカリウムとビタミンCが流出してしまうため、なるべく少ない水量で加熱するようにしましょう。ぜひ参考にして下さいね。

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
(携帯・PHSからはこちら)
兵庫県尼崎市鶴岡町22-23

Webサイト

HAMANOYA

検索

https://e-hamanoya.jp/

