

**3/4(月)~3/9(土)****04日**  
(月)**たっぷりベーコンフライ**中華風野菜炒め、玉ねぎとサラダチキンのマリネ、ひじき煮  
しろ菜とスライスさつま揚げ煮、国産真アジつみれ**391kcal**蛋白質16.8g/脂質22.6g  
食塩3.2g/炭水化物25.1g  
食物繊維6.6g**05日**  
(火)**チキン南蛮(タルタルソースかけ)**オイルサーディンペンネ、白菜とピーマンの炒め物  
大根となめこの和え物、冷凍みかん**460kcal**蛋白質20.7g/脂質28.2g  
食塩3.0g/炭水化物27.3g  
食物繊維5.0g**06日**  
(水)**玉ねぎたっぷり和風醤油ソースのトンテキ風**ほうれん草とマッシュルームのソテー、大根の塩炒め  
野菜コロッケ、白菜とわかめの酢の物**368kcal**蛋白質18.6g/脂質21.0g  
食塩3.2g/炭水化物20.4g  
食物繊維8.0g**07日**  
(木)**サクッといかカツ**もちり水餃子とチンゲン菜の中華あんかけ  
白菜とハムの酢みそ和え、きんぴらコンニャク**354kcal**蛋白質14.8g/脂質20.8g  
食塩3.2g/炭水化物22.9g  
食物繊維3.5g**08日**  
(金)**ほくほく豚肉じゃが**なす天ぷら、紅ショウガかき揚げ、菜の花のごま和え  
キャベツとちくわの辛マヨ和え**360kcal**蛋白質14.4g/脂質21.7g  
食塩3.7g/炭水化物21.3g  
食物繊維6.2g**09日**  
(土)**ノルウェー産さばと大根煮**バジルチキンフライ、アスパラと塩昆布のパスタ  
カラフルポテト、もやしとタケノコの中華炒め**376kcal**蛋白質19.4g/脂質15.7g  
食塩3.4g/炭水化物34.0g  
食物繊維5.4g**今週のミニ知識**

3月3日はひな祭りでしたね! ひな祭りの時に食べるものといえば、ちらし寿司、蛤のお吸い物、菱餅、ひなあられなど色々ありますね! 今回はその中で「ひなあられ」についてお話ししたいと思います。まずはじめに、皆さんは「ひなあられ」と聞いてどんなものを思い浮かべますか? 関西出身の方なら直径1センチ程度で醤油や塩などで味付けしてある餅からできたあられを思い浮かべたのではないのでしょうか? しかし、関東地方ではひなあられといえば米粒大のポン菓子や砂糖などで味付けしたものが主流です。関西と関東とでひなあられの見た目や味が全く違いますが、それぞれルーツが違っただけで、どちらも健康を願って食べられていたものです。最近ではどちらのひなあられも関西のスーパーで売られるようになったので、見かけた際はぜひ食べてみて下さい。

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)  
兵庫県尼崎市額田町22-23

Webサイト

HAMANOYA | 検索

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