

2024年3月



メニュー表

3/11(月)~3/16(土)**11日**
(月)**サワラカツ&ポテトサラダ**

大根のそぼろ煮、野菜炒め、オクラと野沢菜の松前漬け風揚げかまぼこ、黒豆

403kcal蛋白質18.2g/脂質19.5g
食塩3.0g/炭水化物27.5g
食物繊維18.8g**12日**
(火)**大分風鶏天のバーベキューソースかけ**玉ねぎと揚げじゃがをブラックペッパーで、塩焼きそば
レンコンの辛マヨ和え、だし巻き玉子、もち巾着**418kcal**蛋白質15.8g/脂質19.2g
食塩3.2g/炭水化物39.1g
食物繊維6.4g**13日**
(水)**焼きなすと豚バラを柚子コショウで**ハッシュドポテト、鶏ささみ大葉串カツ、三色ナムル
コールスローサラダ**418kcal**蛋白質17.4g/脂質30.5g
食塩3.0g/炭水化物15.5g
食物繊維4.7g**14日**
(木)**イワシの開きの塩焼き**ハムポテトサラダフライ、ペンネのナポリタン、筑前煮
チンゲン菜とキャベツのひき肉和え、ゆず大根**408kcal**蛋白質17.1g/脂質18.6g
食塩3.1g/炭水化物36.7g
食物繊維9.3g**15日**
(金)**鶏と野菜のさっぱりおろし鍋 新メニュー**ゴーヤと玉子と玉ねぎのラーマヨ炒め、キャベツの酢の物
ウインナー、しろ菜とさつま揚げ煮**353kcal**蛋白質19.7g/脂質20.9g
食塩3.5g/炭水化物17.3g
食物繊維5.0g**16日**
(土)**ひじき入り豆腐ハンバーグと野菜の
和風ソースかけ**

トマトパスタ、玉ねぎのマリネ

387kcal蛋白質19.4g/脂質15.1g
食塩3.6g/炭水化物40.1g
食物繊維6.0g**今週のミニ知識**

3月14日はホワイトデーですね! バレンタインデーにチョコレートなどを贈られた男性がマカロンやキャンディ、クッキー、マシュマロなどをお返しするのが一般的になっていますが、そのお菓子にはそれぞれ意味が込められていることはご存知でしょうか。★マカロン:「あなたは私の特別な人です」★キャンディー:「私もあなたが好きです」★クッキー:「友達でいましょう」★マシュマロ:「あなたが嫌い」(口の中で素早く溶けることから「長続きしない・すぐに忘れたい」という意味も含められるお菓子となりました。そのため、本命・義理チョコへのお返しに関わらず、マシュマロを贈る場合には注意が必要です)。プレゼントの意味やニュアンスを把握して、贈る相手に合わせたホワイトデーのお返し選びをしていきたいですね!

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

兵庫県尼崎市額田町22-23 (阪神・PHSからはこちら)

Webサイト

HAMANOYA

検索

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