

3/18(月)~3/23(土)

18日
(月)

牛肉コロッケ

いかと玉ねぎの中華炒め、コールスローサラダ
小松菜のきざみ揚げ煮、大根とわかめの酢の物

434kcal

蛋白質13.6g/脂質22.8g
食塩4.1g/炭水化物40.1g
食物繊維4.9g19日
(火)

若鶏ももからあげ&春巻き

国産さばとごぼう大根煮、焼きラーメン、若竹煮
ポテトサラダ

457kcal

蛋白質17.8g/脂質24.3g
食塩2.9g/炭水化物36.4g
食物繊維9.5g20日
(祝)

~春分の日~

21日
(木)

白身魚フライ&ハムステーキのタルタルソースかけ

ガーリックきのこパスタ、たこ焼きと白菜の明石焼き風
もやしとほうれん草のナムル

493kcal

蛋白質20.3g/脂質25.0g
食塩3.1g/炭水化物41.8g
食物繊維6.7g22日
(金)

とろふわ! 親子煮

ちくわの磯部揚げ、キャベツとチンゲン菜の和え物
ポテトフライ、ごまかぼちゃ

456kcal

蛋白質31.6g/脂質19.1g
食塩3.4g/炭水化物34.9g
食物繊維4.4g23日
(土)

豚とキャベツともやしのバジルソース炒め

白身魚&かぼちゃの天ぷら、シェルマカロニサラダ
玉子豆腐とチンゲン菜のあんかけ

428kcal

蛋白質16.3g/脂質27.1g
食塩2.6g/炭水化物26.1g
食物繊維3.7g

今週のミニ知識



3月20日は春分の日。昼と夜の長さが全く同じになり、この日を境に昼がだんだん長くなっていき夜が短くなる、季節の節目となる日です。そしてこの春本番に訪れるのが花粉症。もはや日本人の国民病とも言われる花粉症ですが、症状が少しでも軽くなるよう、食事で気をつけたいポイントをお話します。花粉症は免疫機能の異常により発生します。免疫細胞の60~70%は腸にあるとされており、腸内環境を整えることが免疫機能を正常に働かせることにつながります。腸内環境を整えるには乳酸菌の摂れる食品(ヨーグルト、チーズ、味噌、ぬか漬け)や食物繊維の豊富な食品(野菜、海藻類、きのこ)などがおすすめです。香辛料などの刺激物は鼻の粘膜を刺激するため、控えた方がいいです。花粉症で悩んでいる方は、参考にしてみてはいかがでしょうか。

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/>