

2024年4月



メニュー表

4/8(月)~4/13(土)

08日
(月)

創立記念祭 でっかいチキンかつとし

じゃがいもとブロッコリーのアヒージョ、自社製漬物
大根とにんじんのそぼろ煮、ほうれん草のナムル風

560kcal

蛋白質35.5g/脂質33.5g
食塩4.4g/炭水化物24.5g
食物繊維6.4g09日
(火)

白身フライ&ハムステーキのタルタルソースかけ

トマトソースパスタ、小松菜ときざみ揚げの山椒風煮
焼売、インゲン豆のごま和え

478kcal

蛋白質20.6g/脂質24.2g
食塩3.2g/炭水化物39.7g
食物繊維6.4g10日
(水)

天ぷら4種盛り合わせ(天つゆ小袋付)

牛とごぼうのしぐれ煮、大根なます、ミックスベリー
ほうれん草のおひたし

397kcal

蛋白質9.1g/脂質21.5g
食塩2.8g/炭水化物36.5g
食物繊維7.5g11日
(木)

豚すき焼きうどん

コトコトカレーのクリーミーフライ、やみつきキャベツ
国産真アジのタツタ揚げ、ポテトサラダ

395kcal

蛋白質16.9g/脂質17.9g
食塩2.7g/炭水化物36.8g
食物繊維8.3g12日
(金)

炙り焼きチキンと野菜たっぷりクリームシチュー

ハッシュドポテト、いか野菜かつ、おとうふがんも
きんぴら大根、オクラと野沢菜の松前漬け風

442kcal

蛋白質22.2g/脂質23.9g
食塩3.5g/炭水化物30.2g
食物繊維5.9g13日
(土)

アジの塩焼き

鹿児島県産焼きいもコロケ、プチ明太マヨ入りちくわ
白菜としいたけの旨煮、菜の花と豆腐の白和え

363kcal

蛋白質24.4g/脂質15.6g
食塩3.2g/炭水化物27.9g
食物繊維4.2g

今週のミニ知識



最近スーパーで「春キャベツ」を見かけるようになってきましたね。柔らかくて甘味があり、生でも食べやすい春キャベツですが、冬のキャベツとの違いは何なのでしょう？今回はキャベツの違いについてまとめてみました。

【★出荷時期・・・春キャベツ：2月下旬～5月、冬キャベツ：11～2月 ★見た目・・・春キャベツ：巻きがゆるくふんわり、冬キャベツ：冬キャベツが楕円形で葉が硬くしっかり詰まっている ★食感・・・春キャベツ：葉は水分を多く含みやわらかいため生でも食べやすい、冬キャベツ：少し厚みがあり、生で食べるとパリパリとした食感】 こうやって見ると春と冬で大きく違うキャベツですが、品種に関係なく、加熱調理すると甘みやうまみが増すという特徴があります。生で食べるのが苦手な方はスープや炒め物にして食べ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いただきます。



HAMANOYA Co., Ltd.

〒661-0962 兵庫県尼崎市額田町22-23
FAX: 06-6493-7149

TEL 0120-72-0541 / 06-6493-7147

電話受付時間 : 平日8時~17時

✉ mail@e-hamanoya.jp

HAMANOYA

検索

