

# 4/15(月)～4/20(土)

15日  
(月)

## パリッとジューシー！油淋鶏

ジャーマンポテト、人参しりしり、大豆ミート肉団子  
大根と白菜のあっさり炒め、小松菜のおかか和え

420kcal

蛋白質21.9g/脂質20.5g  
食塩3.7g/炭水化物31.3g  
食物繊維8.1g

16日  
(火)

## 瀬戸内海産鯛の山椒焼き

レンコンの肉はさみ天ぷら、玉ねぎとタコのマリネ  
和風ペンネ、絹厚揚げと青高菜炒め

383kcal

蛋白質19.9g/脂質21.5g  
食塩3.3g/炭水化物23.5g  
食物繊維5.4g

17日  
(水)

## 特選ヒレカツ(味噌だれ小袋付)

もちり水餃子とチンゲン菜の中華あんかけ、コンニャク煮  
ポテサラ&トルティーヤ、もやしの福岡や○や熟成明太子和え

492kcal

蛋白質21.4g/脂質16.6g  
食塩3.9g/炭水化物50.4g  
食物繊維25.4g

18日  
(木)

## 回鍋肉&ピザ風赤ウインナーフライ

大阪産壬生菜漬けとサーモンのパスタ、白菜ときのこの煮物  
タイ風ピリ辛さつま揚げ、大根とワカメの酢の物

442kcal

蛋白質20.5g/脂質14.1g  
食塩3.6g/炭水化物55.1g  
食物繊維5.3g

19日  
(金)

## 野菜たっぷりピリ辛麻婆豆腐

バジルチキンフライ&ビストロポテト  
キャベツとひじきのヘルシーサラダ、小松菜ともやしナムル

385kcal

蛋白質21.2g/脂質21.1g  
食塩2.7g/炭水化物23.6g  
食物繊維6.3g

20日  
(土)

## ジャンボイワシフライのタルタルソースかけ

ケバブ風スティックバーグ、玉子と玉ねぎのゴーヤ炒め  
根菜の煮合わせ、白菜の海苔のせ、もちりいももち

459kcal

蛋白質21.3g/脂質26.9g  
食塩2.7g/炭水化物29.2g  
食物繊維4.9g

### 今週のミニ知識

「食事はバランスよく」とよく言われますが、具体的にどうすればいいの？と思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？なので今回はバランスの良い食事の摂り方についてお話します。栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のメインのおかず「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。そして、一日の必要摂取量を意識して、カロリーをとりすぎない工夫をすれば、ほぼ完璧です。1回あたりの食事量の目安は、主食：握りこぶし大、たんぱく質：片手、野菜：両手山盛り(加熱後なら片手山盛り)くらいが理想です。全てを完璧にする必要はありませんが、できることから気をつけて取り組むとバランスが良くなります。ぜひ参考にして下さい。



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

