

4/22(月)~4/27(土)

22日
(月)

おっきなポークメンチカツ


チンゲンサイ菜と白菜の中華炒め、若竹&厚揚げ煮
玉ねぎとキャベツの酢の物

399kcal

蛋白質16.5g/脂質19.9g
食塩3.6g/炭水化物35.4g
食物繊維5.5g

23日
(火)

冷豚しゃぶと温野菜をおろしポン酢で

菜の花とたけのこのコロッケ、春雨マヨサラダ 
やみつき大根

392kcal

蛋白質15.5g/脂質22.2g
食塩2.7g/炭水化物29.1g
食物繊維4.2g

24日
(水)

焼鳥のねぎバンバン

アジメンチカツ、カレー野菜炒め、辛マヨレンコン
高野豆腐と青菜の玉子あんかけ、冷凍みかん

438kcal

蛋白質30.6g/脂質20.5g
食塩4.0g/炭水化物29.5g
食物繊維4.3g

25日
(木)

コーンたっぷりフライ

ミートスパゲティ、筑前煮、五目ひじき、おとうふがんも
大根とツナのぽん酢和え

499kcal

蛋白質14.3g/脂質12.5g
食塩3.3g/炭水化物69.6g
食物繊維19.9g

26日
(金)

特選甘鯛の南蛮酢

玉子入ポテトサラダ、菜の花のごま和え、かにかま
ひき肉ともやしのスープ煮

374kcal

蛋白質19.5g/脂質21.1g
食塩3.4g/炭水化物22.0g
食物繊維8.2g

27日
(土)

有頭エビと白身魚フライのチリソースかけ

ほうれん草とハムのソテー、スパゲティサラダ
豆腐となすの煮浸し、わけぎと白菜のめた和え

419kcal

蛋白質20.0g/脂質22.0g
食塩3.4g/炭水化物31.1g
食物繊維5.3g

今週のミニ知識

4月後半になり、歓迎会などで飲み会に参加する機会も増えてきましたね。つつい飲みすぎて肝臓負担をかけてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は生活習慣病を防ぐ飲み方とおつまみの工夫の仕方についてお話しします。★空腹のまま飲まない・・・飲む前に枝豆1さやでもいいのでお腹に入れておくとアルコールの吸収が穏やかになります★週2日は休肝日を作る・・・肝臓の負担を軽くして、依存症を防ぐ効果があります★おつまみは、タンパク質・ビタミンB群を意識して摂る・・・魚介類、豆腐、ささみなどタンパク質の多い食品はアルコールの分解を助けます。またB群はアルコールによって吸収されにくくなるので、豚肉や枝豆などを取り入れるのもオススメです。これらのことを意識して肝臓をいたわりながら、適度にお酒を楽しみましょう♪



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

