

2024年4、5月 メニュー表

4/29(祝)～5/04(祝)

29日
(祝)

～昭和の日～

30日
(火)

おっきなアジの開きフライ

マカロニサラダ、切り干し大根煮、ウインナー
もやしとメンマの和え物、厚焼き玉子

551kcal

蛋白質21.6g/脂質38.4g
食塩4.0g/炭水化物25.7g
食物繊維6.6g

01日
(水)

豚のショウガ焼き

コロッケ、厚揚げとゴーヤの炒め物、根菜のみそ煮
白菜となめこの和え物

393kcal

蛋白質15.2g/脂質20.0g
食塩2.6g/炭水化物30.2g
食物繊維12.2g

02日
(木)

チキン南蛮

ソース焼きそば、白菜と玉ねぎと鮭の和え物
青菜のおひたし

556kcal

蛋白質23.1g/脂質30.0g
食塩4.4g/炭水化物43.5g
食物繊維5.4g

03日
(祝)

～弊社ゴールデンウィーク休業～

04日
(祝)

～弊社ゴールデンウィーク休業～

今週のミニ知識

GWが来ましたね！GWといえば「こどもの日」。この日に食べるものは、柏餅やちまき、ちらし寿司、筍、草餅、ブリやカツオなど色々ありますが、中でも今回はカツオについてお話します。こどもの日である端午の節句は男の子の成長を祈願する日のため、出世魚として知られているカツオが縁起物として食されるようになりました。カツオは「勝つ男」と語呂合わせできるため、よい運氣を運んでくれるとして贈り物に使われる食べ物です。また、カツオは稚魚から成長するまで名前が変化する出世魚として広く知られています。そのため、立身出世を祈願する縁起物として、こどもの日にも食べられるようになりました。また栄養面では、カツオは疲労回復を助けるビタミンや鉄分が多く、子供だけでなく大人にもオススメの食材です。カツオはたたきや刺身などが定番ですが、揚げても汁物に入れても美味しいのでぜひ食卓に取り入れてみてください！



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

