

5/6(祝)~5/11(土)

06日
(祝)

~ゴールデンウィーク休業~

07日
(火)

サバの塩焼き

かき揚げ&いんげん豆天、きのこ海苔の佃煮のパスタ
大根麻婆、キャベツときくらげの酢の物、白桃

367kcal

蛋白質19.2g/脂質14.3g
食塩3.6g/炭水化物35.1g
食物繊維7.6g08日
(水)

回鍋肉&いかキャベツカツ

チーズinポテトサラダ、白菜の旨煮、もちきんちゃく
ほうれん草ともやしとにんじんの三色ナムル

374kcal

蛋白質16.7g/脂質18.4g
食塩2.9g/炭水化物30.1g
食物繊維8.2g09日
(木)

鶏と肉団子と野菜の甘酢あん

ペンネマカロニサラダ、切り干し大根の塩炒め、
フキ煮、ゆず茹で白菜

426kcal

蛋白質21.4g/脂質15.6g
食塩3.3g/炭水化物41.0g
食物繊維7.3g10日
(金)

ホキ天ぷらの中華あんかけ

チャンプルー、きんぴらコンニャク、玉ねぎさつま揚げ
野菜サラダをコールスロードレッシングで

348kcal

蛋白質18.4g/脂質18.1g
食塩3.8g/炭水化物24.0g
食物繊維4.2g11日
(土)

えびカツのサルサソースかけ

ハムステーキ、穂先たけのことわらびの煮物、酢の物
豚とキャベツの炒め物、ちくわの磯部揚げ

413kcal

蛋白質18.3g/脂質25.0g
食塩4.2g/炭水化物24.6g
食物繊維5.2g

今週のミニ知識

5月8日はゴーヤの日。ゴーヤといえば独特の苦味があり、沖縄料理でよく使われる食材ですね。ゴーヤにはビタミンCなどの水溶性ビタミンが多く含まれます。しかし、茹でると最大で70%ものビタミンを失ってしまいます。なので苦味を抑えるために下茹でをしてしまうと、せっかくのビタミンが逃げてもったいないです。そういう時は下処理としてスライスして塩揉みして10分置いてからさっと水で流すと、苦味を減らすことができ食べやすくなりますよ！そして、お勧めはゴーヤチャンプルーなど油で炒める調理法です。油で炒めることでβカロテンや脂溶性ビタミンの吸収率を上げることができ、ゴーヤの栄養をしっかり摂ることができます。ぜひ試してみてくださいね♪

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

