

2024年5月

メニュー表

5/13(月)~5/18(土)

13日
(月)

照り焼きチキンとキャベツの炒め

ハムカツ、ポテトサラダ、いわし団子、ほうれん草のおひたし
だし巻き玉子、焼きかぼちゃのそぼろあんかけ、

451kcal

蛋白質19.7g/脂質19.3g
食塩3.0g/炭水化物42.4g
食物繊維9.5g14日
(火)

本サワラのタレ焼き&たこベジカツ

昔ながらのナポリタン、うまい菜のきざみ揚げ煮
オクラの和え物、カニカマススティック

434kcal

蛋白質21.8g/脂質18.7g
食塩3.2g/炭水化物40.7g
食物繊維4.9g15日
(水)

ほくほく！豚肉じゃが

ハムと白菜の中華あんかけフライ、きんぴらごぼう
やみつき大根、野菜平天

361kcal

蛋白質15.4g/脂質12.8g
食塩3.1g/炭水化物39.4g
食物繊維8.9g16日
(木)

白身魚フライとウインナーのタルタルソースかけ

ミニおでん風（厚揚げ・大根・コンニャク）
中華春雨サラダ、白菜とわかめの和え物

435kcal

蛋白質18.6g/脂質23.5g
食塩3.0g/炭水化物25.1g
食物繊維21.4g17日
(金)

えびグラタンコロッケ

肉団子となすのカレーあんかけ、ピーマンとちくわの炒め物
白菜としいたけの旨煮、大根なます

390kcal

蛋白質15.8g/脂質17.6g
食塩4.2g/炭水化物38.8g
食物繊維4.1g18日
(土)

鶏とゴロゴロ野菜のクリームソースかけ

メンチカツ、菜の花の白和え、大根と青ねぎの塩炒め
揚げかまぼこ、自社製漬物

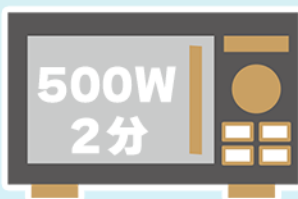
451kcal

蛋白質26.0g/脂質24.4g
食塩3.7g/炭水化物28.7g
食物繊維6.0g

今週のミニ知識

5月中旬になり、夏に向けてのダイエットで運動をされる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな時、食事の摂り方について悩まれたことはありませんか？今回は運動前の食事の摂り方についてお話しします。

★運動10分前・・・すぐにエネルギー源となる消化の良い半固形状の食品や液状のものが適しています【お勧め】ゼリー状栄養補助食品やスポーツドリンクなど。★運動30分前・・・すぐに消化・吸収されるものが良いです【お勧め】バナナ、100%のフルーツジュースなど。★運動1時間前・・・脂肪分が多い食べ物は避け、糖質主体の軽食がお勧めです【お勧め】おにぎり、パン、うどんなど。★運動2時間以上前・・・主食+主菜+副菜の揃ったバランスの良い食事を摂りましょう【お勧め】和定食などぜひ参考してみてください！

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ことがあります。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

