



5/20(月)～5/25(土)

20日
(月)

カレーコロッケ&豚と白菜の中華炒め

豆腐とオクラを柚子ポン酢で、だし巻き玉子、きんぴら大根
もやしとほうれん草のナムル

362kcal

蛋白質15.8g/脂質20.1g
食塩2.9g/炭水化物25.9g
食物繊維6.0g21日
(火)

ジャンボ照り焼きハンバーグ(マヨかけ)

ソース焼きそば、フライドポテト、わけぎとカニカマの酢の物
沖縄風切り干し大根煮、玉ねぎさつま揚げ

585kcal

蛋白質27.8g/脂質24.9g
食塩4.2g/炭水化物55.6g
食物繊維10.5g22日
(水)

えびフライ&からあげ(タルタル小袋付き)

ポークソーセージ、高野豆腐煮、オクラと野沢菜の松前漬け風
明太ポテトサラダ、菜の花のごま和え

581kcal

蛋白質27.1g/脂質35.4g
食塩3.7g/炭水化物32.7g
食物繊維10.2g23日
(木)

トンテキ&サーモンフライ

揚げたこ焼きと白菜のあんかけ、キャベツともやしの炒め物
しろ菜のおひたし、辛マヨレンコン

366kcal

蛋白質24.2g/脂質15.4g
食塩3.3g/炭水化物30.7g
食物繊維4.1g24日
(金)

いわしのタレ焼き&ハムカツ粒マスタードフライ

ペペロンチーノ、根菜サラダ(コールスロードレッシング小袋付き)
照り焼きチキンとピーマンの和え物、小松菜とさつま揚げのきんぴら風炒め

420kcal

蛋白質19.5g/脂質18.5g
食塩4.4g/炭水化物39.6g
食物繊維5.8g25日
(土)

専務宅の鶏山賊焼き

じゃがいもとブロッコリーのコンソメ煮、ほうれん草とコーンのソテー
春巻き、厚揚げとなすのみぞれあんかけ、きゅうりとワカメの酢の物

448kcal

蛋白質22.9g/脂質23.6g
食塩4.1g/炭水化物30.4g
食物繊維10.4g

今週のミニ知識



今週はフェアを開催します！照り焼きハンバーグやエビフライやトンテキなど人気のメニューを盛り込みました！！

今回はその人気メニューにちなんで、エビフライについてお話しします。エビフライは洋食のイメージが強いですが、実は日本が発祥です。エビフライが生まれた背景は諸説ありますが、有名なのは銀座にある洋食屋がエビフライを作った説です。1900年頃、既に看板メニューだったトンカツやメンチカツなどを超えるメニューを考案していたところ、エビフライが誕生したといわれています。エビは高タンパクで低脂肪。そしてタウリンを多く含むので肝機能の向上に役立ちますが、フライにするとたっぷりの衣でカロリーが高くなってしまうので、食べ過ぎには注意です。しかし尻尾や殻の部分にはカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、もし食べるなら尻尾まで丸ごと食べることをおすすめします。フライにすることでパリパリとして案外美味しいですよ。それではピクニックフェアをお楽しみください！

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頂きます。



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

