

5/27(月)～6/1(土)

27日
(月)

アジの開きフライ

厚切りハムステーキ、カレー野菜炒め、茹でゆず白菜
ビーツの酢の物、コンニャク&ちくわ煮

487kcal

蛋白質20.7g/脂質27.0g
食塩3.2g/炭水化物29.7g
食物繊維22.0g28日
(火)

青椒肉絲&おいしいBeef inコロッケ

レンコンと里芋の田舎煮、紅しょうが入りさつま揚げ
菜の花の和風ペンネ、インゲンのごま和え

422kcal

蛋白質15.1g/脂質16.2g
食塩3.7g/炭水化物48.6g
食物繊維5.1g29日
(水)

ベーコンカツ&ポテトサラダ

照り焼きチキンとキャベツの炒め物、小松菜のおひたし
厚焼きたまご、タコときゅうりのマリネ

455kcal

蛋白質20.1g/脂質26.1g
食塩3.1g/炭水化物29.3g
食物繊維8.9g30日
(木)

赤魚の西京焼き

ゆかりご飯！

かき揚げ、豚なんこつと野菜のピリ辛煮、春雨中華サラダ
えびと枝豆のナゲット、若竹&フキ煮

376kcal

蛋白質18.7g/脂質16.5g
食塩2.5g/炭水化物33.2g
食物繊維5.6g31日
(金)

鶏と肉団子と野菜のキムチ鍋

ちくわの磯辺揚げ、ブロッコリーと玉ねぎのおかか和え
なすの天ぷら、ごぼうとキャベツのマヨサラダ

442kcal

蛋白質18.9g/脂質29.3g
食塩2.7g/炭水化物22.5g
食物繊維4.8g01日
(土)

牛と玉ねぎの甘辛炒め

串揚げ&たこ焼き（ソースかけ）、いわし天の南蛮酢
焼うどん、大根の青じそ和え

493kcal

蛋白質24.7g/脂質19.1g
食塩4.1g/炭水化物50.9g
食物繊維6.0g

今週のミニ知識

5月27日は「小松菜の日」。「こ(5)まつ(2)な(7)」(小松菜)と読む語呂合せからきているそうです。小松菜はビタミンやミネラルが豊富な野菜です。実はほうれん草と比べて、カルシウム、ビタミンCは小松菜の方が上なんです！ここでおすすめしたいのが「小松菜を生そのまま冷凍保存すること」です。アクが少ない小松菜は茹でずに食べることもできますが、茎が固かったりして生ではたくさんは食べられないですね。しかし冷凍することで細胞壁が壊れて柔らかくなって、食べやすくなり、さらに茹でないことでビタミンCやB群の流出を防ぐことができ、バッチリ栄養が摂れます。ぜひ試してみてください♪

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

