

6/10(月)～6/15(土)

10日
(月)

天ぷら 5 種盛り合わせ(天つゆ小袋付き)

根菜ツナマヨサラダ、高野豆腐と白菜の和風あんかけ
大根なます、ピリ辛メンマ

473kcal

蛋白質11.5g/脂質24.3g
食塩2.6g/炭水化物44.3g
食物繊維8.6g

11日
(火)

チーズハンバーグ&オムレツ

大阪産みぶなの和風パスタ、にんじんしりしり、コンニャク煮
厚揚げとキャベツののり佃煮マヨ和え

466kcal

蛋白質20.4g/脂質22.3g
食塩3.1g/炭水化物34.5g
食物繊維22.0g

12日
(水)

さばの塩焼き

ピーマンの肉詰めフライ、旨塩枝豆春巻き、玉ねぎさつま揚げ
もやしとニラの中華炒め、クリーミーガーリックサラダ

457kcal

蛋白質25.4g/脂質26.8g
食塩3.7g/炭水化物26.1g
食物繊維5.1g

13日
(木)

豚すき焼うどん

ベーコンとほうれん草のソテー、きゅうりとカニカマの酢の物
野菜コロッケ、黒豆&さつまいもあん

455kcal

蛋白質17.8g/脂質18.6g
食塩2.8g/炭水化物50.0g
食物繊維5.5g

14日
(金)

国産鯛のタレ焼&ハムマヨサラダフライ

春雨のチャプチェ、厚揚げと大根と小豆の煮物、シューマイ
だし巻き玉子、菜の花のカラシ和え、たけのこのおかか和え

464kcal

蛋白質24.0g/脂質22.4g
食塩3.3g/炭水化物37.2g
食物繊維7.9g

15日
(土)

若鶏からあげ&八宝菜風

コールスローサラダ、もやしとほうれん草のナムル
大根のピリ辛煮、にんじん&いわしつみれ煮

377kcal

蛋白質20.5g/脂質19.4g
食塩3.8g/炭水化物24.1g
食物繊維5.5g

今週のミニ知識

最近、物価高で野菜の値上げが続いていますよね。そんな中で、家計のお助けになるものといえば「もやし」が思い浮かぶのではないのでしょうか？何にでも合うのでとても便利ですが、ところで「もやしって、栄養あるの？」と疑問に思ったことはありませんか。今回は「もやし」についてお話しします。最初に言うとおきすと、もやしの約95%は水分ですので、入っている栄養素量はそんなに多くありません。しかし豆が発芽したもやしは、豆の部分に良質なタンパク質を含み、発芽すると元の豆にはないビタミンCや消化酵素アミラーゼを合成するという特徴があります。そしてビタミンB1やアスパラギン酸などを含んでいるので、疲労回復に役立ちます。そして意外なのが、カルシウムも含まれているため、骨や歯を強くしたり、イライラを抑える働きも期待できます。もやしは種類によって含まれる栄養素の量が異なりますが、その中で1番栄養価が高いのは豆もやしです。ひげ根にもカリウムなどの栄養が含まれるので、色が悪くなっていなければそのまま食べて栄養を沢山いただきましょう！



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

