

6/17(月)~6/22(土)

17日
(月)

ポークメンチカツ

チンゲン菜と白菜の炒め物、だし巻き玉子、厚揚げ&若竹煮
大根とインゲン豆のきんぴら風

414kcal

蛋白質17.2g/脂質22.7g
食塩3.6g/炭水化物32.5g
食物繊維4.9g18日
(火)

冷豚しゃぶをおろし大根ポン酢で

いかたっぷりカツ、マカロニツナマヨサラダ、冷凍みかん
ほうれん草のごま和え

361kcal

蛋白質19.0g/脂質15.4g
食塩2.7g/炭水化物31.0g
食物繊維4.5g19日
(水)

鶏と肉だんごと野菜の甘酢あん

カレーポテトサラダ、パクチョイの中華炒め、さつま揚げ
大根のゆかり和え

398kcal

蛋白質18.9g/脂質18.4g
食塩5.2g/炭水化物33.1g
食物繊維9.0g20日
(木)

白身魚フライ&ハムステーキ

きのこのトマトソースパスタ、レンコンのひき肉あんかけ
白菜ときざみ揚げ煮&コンニャク煮

463kcal

蛋白質21.8g/脂質22.4g
食塩2.6g/炭水化物40.5g
食物繊維5.2g21日
(金)

豚とピーマンの甘辛炒め&春巻き

玉ねぎとキャベツのマリネ、かぼちゃとあずきのいとこ煮
根菜の煮合わせ

444kcal

蛋白質12.2g/脂質25.1g
食塩2.9g/炭水化物38.6g
食物繊維5.6g22日
(土)

カレイのからあげ&焼きうどん

ちくわの磯辺揚げ、きんぴらレンコン、なすの煮びたし
ベーコンと葉野菜の炒め物、玉ねぎときゅうりの酢の物

431kcal

蛋白質13.0g/脂質19.7g
食塩4.1g/炭水化物44.7g
食物繊維7.3g

今週のミニ知識

これらの時期、夏祭りや花火大会、盆踊りなどのイベントが増えますよね。そこで外せないのが屋台です。美味しい食べ物がたくさん売っているので、ついあれもこれもと食べたくてしまいますが、できるだけヘルシーなものにしようと思うと、どのような物を選べ良いのでしょうか？おすすめものをピックアップしてみました。🥒きゅうりの一本漬け・・・約15kcalととても低カロリー。歯応えがあるので、最初に食べると食べ過ぎ防止の効果もあります。🍷イカ焼き・・・イカにはタウリンやビタミンEが豊富で、血行促進や肝機能を高める効果があります。🍢焼きとうもろこし・・・トウモロコシにはビタミンB1やビタミンE、リノール酸などが含まれており、冷え性改善や腸内環境を整える効果があります。🍌チョコバナナ・・・カロリーは高めですが、バナナにはビタミン類やミネラル類、食物繊維、ポリフェノールが含まれているため、疲労回復効果やむくみの改善効果があります。屋台で何を食べるか迷われた際は、ぜひ参考にしてみてください。

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

