

6/24(月)~6/29(土)

24日
(月)

おっきなあじの開きフライ

ポテトサラダ、もやしとたけのこのピリ辛炒め、厚焼き玉子
タコさんウインナー、切り干し大根煮&ごぼう天

488kcal

蛋白質19.0g/脂質30.8g
食塩3.3g/炭水化物29.1g
食物繊維9.5g25日
(火)郷土料理
シリーズ高知名物！オーロラソースで
食べるチキン南蛮

塩焼きそば、筑前煮、チンゲン菜のおひたし、さつま揚げ

473kcal

蛋白質26.3g/脂質19.4g
食塩4.8g/炭水化物39.6g
食物繊維8.8g26日
(水)

二層のブラックカレーコロッケ

蒸し鶏と根菜サラダを青じそドレッシングで、もちきんちゃく
糸コンニャクとピーマンの甘辛炒め、玉子と玉ねぎのゴーヤ炒め

366kcal

蛋白質16.4g/脂質13.8g
食塩3.3g/炭水化物38.6g
食物繊維6.9g27日
(木)

甘鯛とチキンの中華あんかけ

明太マヨパスタ、キャベツときゅうりときくらげの酢の物
ひじき煮&がんも

422kcal

蛋白質21.3g/脂質21.2g
食塩3.6g/炭水化物35.9g
食物繊維6.9g28日
(金)

鶏と菜の花のクリームシチュー

野菜炒め、きんぴらごぼう、かに風味スティックチーかま
ほうれん草のナムル

360kcal

蛋白質24.3g/脂質15.8g
食塩3.9g/炭水化物26.3g
食物繊維6.8g29日
(土)

のり塩風味の白身魚フライ&えびフライ

ブロッコリーとじゃがいものコンソメ煮、小松菜のおかか和え
厚揚げとなすのそぼろあん、キャベツ酢

373kcal

蛋白質21.9g/脂質18.0g
食塩3.1g/炭水化物25.0g
食物繊維6.7g

今週のミニ知識



6月も終わりに近づき、本格的な夏がやってきますね。この時期に気をつけたいのが「夏バテ」です。この時期になると、ついつい、そうめんや冷やしうどんなど麺類ばかりになっていませんか？炭水化物ばかりの食事に偏ると、代謝に必要なビタミンB群が十分に摂れずエネルギー不足になり、倦怠感につながり、夏バテを引き起こします。なのでビタミンB群を多く含む食材（豚肉やレバー類、うなぎ、まぐろなど）を摂りながら、炭水化物や野菜をバランスよく食べて体の調子を整えましょう。豆腐もビタミンB1を多く含んでいるのでおすすめです。冷や奴などでさっぱり食べるのもよいですが、ビタミンB1の吸収を助ける「硫化アリル」を含む野菜（玉ねぎやニラ、ニンニクなど）と一緒に食べると、効率よく栄養を摂取できます。麺類でしたら、冷やし中華にたっぷりのお野菜やツナを乗せて食べるとバランスが良くなるのでおすすめです！参考にして下さいね。

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

