

2024年7月  メニュー表

7/1(月)~7/6(土)

01日
(月)

豆腐寄せと野菜の和風あんかけ

ジャーマンポテト風、白菜のゆかり和え、生姜入りさつま揚げ
三角春巻き

442kcal

蛋白質19.9g/脂質20.6g
食塩4.0g/炭水化物39.3g
食物繊維10.8g

02日
(火)

ソースヒレカツ

水餃子とチンゲン菜の中華あんかけ、オクラと野沢菜の松前漬け風
にんにく香るトマトガーリックペンネ、冷凍みかん

450kcal

蛋白質19.9g/脂質13.9g
食塩3.6g/炭水化物55g
食物繊維9.6g

03日
(水)

いわし竜田の南蛮漬け

青のり入りコロッケ、チヂミ、ちくわとキャベツのピリ辛炒め
大根と厚揚げの旨煮、ほうれん草のナムル、ごまかぼちゃ

469kcal

蛋白質18.9g/脂質23.1g
食塩3.3g/炭水化物42.0g
食物繊維6.5g

04日
(木)

夏のスタミナ鍋！韓国タッカンマリ

ハムマヨサラダフライ、大根と青じそ和え、たまご焼き
きゅうりと玉ねぎの酢の物&ほぼ毛ガニ 

457kcal

蛋白質22.4g/脂質19.3g
食塩4.1g/炭水化物42.3g
食物繊維11.9g

05日
(金)

サーモンフライ&麻婆豆腐

チーズinポテトサラダ、小松菜としいたけの旨煮、コンニャク煮
レンコンとわけぎのめた

396kcal

蛋白質20.6g/脂質18.1g
食塩2.9g/炭水化物28.5g
食物繊維9.9g

06日
(土)

赤魚の煮付け&手作り風メンチカツ

スチーム焼き鳥串、大豆ボールのタヒチカレーソースかけ
大根とわかめの酢の物、白菜ときざみ揚げの煮浸し

437kcal

蛋白質26.6g/脂質21.2g
食塩3.6g/炭水化物33.1g
食物繊維2.9g

今週のミニ知識

7月に入り、暑さが本格的になってきましたね。7月といえば「七夕」ですが、七夕に食べるものといえば「そうめん」が思い浮かぶのではないのでしょうか？今回は、そうめんを食べるようになった起源についてご紹介します。そうめんは「天の川に見立てて食べる」という説もありますが、元々は七夕が中国から伝来した際に、共に言い伝えられた「素餅（さくへい）」がそうめんの起源であるとされています。素餅は中国に伝わるねじり菓子で、中国には「七夕に素餅を神様にお供えし、無病息災を祈る」という風習がありました。日本では素餅とそうめんの形が似ていること、そうめんが織姫の織り糸や天の川を連想させることから、七夕に食べるようになったと言われています。お中元の時期と重なる地域も多く、お中元にそうめんがよく贈られることも関係しているそうですよ！七夕の日にはそうめんを楽しみながら、七夕の伝統や風習に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



電子レンジで
温めてね！



◇涼しい場所に保管して頂き、お早めに召し上げ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

