

2024年7月  メニュー表

7/8(月)~7/13(土)

08日
(月)

野菜肉巻きフライ

鮭フレーク入り中華野菜炒め、キャベツとひじきの和風サラダ
沖縄風切り干し大根煮、小松菜としいたけのさっぱり煮

370kcal

蛋白質13.4g/脂質20.9g
食塩3.0g/炭水化物27.3g
食物繊維10.1g

09日
(火)

イワシの山椒焼き & 海老カツ

ちくわの磯辺揚げ、かぼちゃとレンコンとにんじんのそぼろ煮
昔ながらのナポリタン、玉ねぎときゅうりのマリネ

510kcal

蛋白質20.4g/脂質20.0g
食塩3.0g/炭水化物58.4g
食物繊維5.6g

10日
(水)

若鶏からあげ盛り

明太ポテトサラダ、たっぷり野菜ときくらげの中華炒め
ツナと玉ねぎのポン酢和え

365kcal

蛋白質22.9g/脂質17.4g
食塩3.3g/炭水化物22.0g
食物繊維9.0g

11日
(木)

チキンカツ & キャベツ焼き

臭わな豚キムチ、春雨サラダ、ほうれん草とコーンのソテー
ミニおでん(大根・厚揚げ・コンニャク)

374kcal

蛋白質19.1g/脂質18.8g
食塩3.2g/炭水化物28.3g
食物繊維5.7g

12日
(金)

おっきな白身魚フライ(タルタルソース)

牛とごぼうのしぐれ煮、キャベツと高菜の炒め、ウィンナー
いんげんのごま和え、本格四川シューマイ

511kcal

蛋白質22.4g/脂質34.4g
食塩2.9g/炭水化物25.6g
食物繊維4.6g

13日
(土)

ボリューム満点！豚ロースカツとじ

焼うどん、大根と小松菜の甘辛煮、アジつみれ、チュロス
ゆず白菜の酢の物

585kcal

蛋白質25.8g/脂質31.0g
食塩4.5g/炭水化物45.3g
食物繊維3.3g

今週のミニ知識

 みなさんは朝食は毎日摂っていますか？朝食は食べた方が健康に良い、という情報がある一方で、16時間断食など食事の回数を減らした方が健康にいいという情報もありますね。今回は朝食を摂ることについてのメリットについてお話します。【①体内時計がリセットされる… 体内のリズムが整い、胃腸を刺激して排便を促したり、体温が上がって脳や体を目覚めさせる効果があります】【②日中のパフォーマンスUP… 朝食を摂ると、適度に血糖値が上がって集中力が上がったり、運動のパフォーマンスが上がりますといわれています】【③ダイエットに効果がある… 朝食をスキップすると、日中の食欲が増加してカロリー摂取量が増えるといわれています。また、朝食に限らず、欠食をすると体脂肪が増えやすいといわれています。】 朝食を摂った後の体調はかなり個人差が大きいので、すべての人に朝食はお勧めできませんが、参考にいただければ幸いです。



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

