

2024年7月  メニュー表

7/15(祝)~7/20(土)

15日
(祝)

~  海の日  ~

16日
(火)

ロールキャベツと野菜のトマトソース煮

436kcal

牛すじコロケ、ほうれん草ともやしのナムル
マカロニサラダ

蛋白質10.5g/脂質24.5g
食塩2.9g/炭水化物40.4g
食物繊維4.2g

17日
(水)

天ぷら盛り合わせ(天つゆ小袋付き)

422kcal

カニカマと白菜の中華旨煮、大根とわかめの酢の物、ひじき煮
ごぼうさつま揚げ

蛋白質13.3g/脂質19.3g
食塩3.1g/炭水化物42.8g
食物繊維9.1g

18日
(木)

鶏のねぎバンバン&ハッシュドポテト

421kcal

ひとくち餃子、ペペロンチーノ、にんじんとレンコンしりしり
野菜炒め

蛋白質18.6g/脂質24.3g
食塩3.3g/炭水化物28.8g
食物繊維5.5g

19日
(金)

ほくほく！豚肉じゃが

380kcal

春巻き、チキンナゲット、キャベツとごぼうの辛マヨサラダ
小松菜の煮びたし、がんも煮

蛋白質13.6g/脂質22.5g
食塩2.7g/炭水化物27.0g
食物繊維6.2g

20日
(土)

ミンチカツ&肉餃子

381kcal

白菜とツナのサラダ、焼きラーメン、もやしとニラの炒め物
玉ねぎの酢の物

蛋白質12.3g/脂質15.3g
食塩2.9g/炭水化物37.8g
食物繊維4.6g

今週のミニ知識



夏バテが心配な時期になりましたね。日中冷房が当たる場所にいる方は、寒暖差によって体調を崩すことも多くなっています。そこで今回は夏バテ予防のポイントをご紹介します。【①こまめに水分補給する…水分補給には、一度にたくさん水を飲んでもあまり効果はありません。コップ1杯程度の水を、1時間~2時間おきに摂取するのがおすすめです】【②夏野菜を積極的に摂る…夏野菜は夏に不足しがちな水分が多く含まれているので水分補給にも役立ちますし、塩分を追い出してくれるカリウムも豊富です。特にモロヘイヤなど緑色の濃い夏野菜からは疲労感予防に役立つ鉄分などのミネラルがしっかり摂取できます】【③ほどよい刺激で食欲増進…唐辛子やカレー粉、こしょうなどの香辛料を使ったり、レモンや酢などで酸味をきかせたりすると食欲増進につながります。また、お酢やビタミンC、梅などの酸味強い食品にはクエン酸が含まれており、疲労回復効果があります】ぜひ参考にして、今年の暑い夏も乗り切ってくださいね♪



◇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

