

2024年7月  メニュー表

7/22(月)~7/27(土)

22日
(月)

大きなアジの開きフライ(中濃ソース小袋付き)

439kcal

パクチョイの中華炒め、もやしとちくわの味噌和え
ハムステーキ、ほうれん草お浸し、三角厚揚げ煮

蛋白質22.1g/脂質29.7g
食塩3.2g/炭水化物18.8g
食物繊維4.0g

23日
(火)

若鶏の竜田揚げ

457kcal

春雨マヨサラダ、だし巻き玉子、白菜とサバほぐし身とえ
きんぴらごぼう、枝豆さつま揚げ、大根柚子なます

蛋白質21.8g/脂質22.8g
食塩3.3g/炭水化物36.8g
食物繊維6.9g

24日
(水)

豚と野菜たっぷりジュードコキヤージュスープ煮

425kcal

チキンパティ、ちくわ磯辺揚げ、チーズinポテトサラダ
やみつきキャベツ

蛋白質24.8g/脂質22.0g
食塩3.5g/炭水化物23.8g
食物繊維12.9g

25日
(木)

照り焼きハンバーグ

440kcal

オイルサーディンマカロニ、菜の花と玉ねぎのマリネ
白菜としいたけの旨煮&コンニャク煮

蛋白質16.2g/脂質22.4g
食塩4.0g/炭水化物36.3g
食物繊維9.7g

26日
(金)

鶏団子と夏なすのカレーあんかけ

424kcal

菜の花とたけのこコロケ、筑前煮、野菜炒め
小松菜のごま和え、薄揚げの醤油焼き

蛋白質14.1g/脂質19.0g
食塩3.3g/炭水化物43.0g
食物繊維7.2g

27日
(土)

味しみ具沢山おでん(からし小袋付き)

419kcal

三元豚ヒレ豚かつ、キャベツとねぎキムチの和え物
メアジの塩焼

蛋白質26.2g/脂質20.2g
食塩4.4g/炭水化物21.8g
食物繊維18.7g

今週のミニ知識



7/24は「土用の丑の日」。土用の丑の日といえば鰻(うなぎ)を食べる習慣がありますね。今回は暑い夏を乗り切るために、鰻の栄養価に注目してみましょう。鰻は、中性脂肪を下げるEPA/DHAや美肌に大事なビタミンA、鉄分、亜鉛など栄養満点で、食欲がなくなりがちな暑い夏にはぴったりの食べ物です。さらに、鰻にはタンパク質も含まれており、夏バテ防止に効果的なのですが、鰻重にしてしまうと、タレに糖分がたっぷり含まれていて、さらにタレでご飯が進んで一気にカロリーが上がってしまいます。鰻の蒲焼は、100gで293kcalと他のお魚の蒲焼と比べてもそんなに差はないので、カロリーが気になる方はぜひ白焼で食べましょう。きゅうりと和えて酢の物にすると、ビタミンCや食物繊維が補えて栄養価もUPしますし、さっぱりと食べれて一石二鳥ですよ！



電子レンジで
温めてね！

500W
2分

◇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

