

7/29(月)~8/3(土)

29日
(月)

メンチカツ(ケチャップ&ソースかけ)

根菜のクリーミーガーリックサラダ、白菜と魚ほぐし身 والع
きんぴら大根、カニカマススティック

564kcal

蛋白質20.4g/脂質24.4g
食塩3.4g/炭水化物62.3g
食物繊維7.3g30日
(火)

ボリューム満点！チキン南蛮

明太マヨスパゲティ、小松菜ときざみ揚げ煮
もやし中華炒め

534kcal

蛋白質27.9g/脂質26.9g
食塩4.1g/炭水化物40.7g
食物繊維4.4g31日
(水)

回鍋肉&野菜コロッケ

青菜ご飯！

にんじんとレンコンのナムル、わかめと玉ねぎとピーツの酢の物
たこ焼きとチンゲン菜の和風あんかけ

375kcal

蛋白質12.2g/脂質18.3g
食塩3.1g/炭水化物35.9g
食物繊維5.0g01日
(木)

アジの塩焼き&うの花フライ

塩焼きそば、ゴーヤチャンプルー、冬瓜と白菜のあんかけ
だし巻き玉子

408kcal

蛋白質20.8g/脂質18.5g
食塩4.1g/炭水化物35.8g
食物繊維6.9g02日
(金)

野菜たっぷりピリ辛麻婆豆腐

ベーコンキャベツカツ、ブロッコリーとキャベツの辛マヨ和え
ほうれん草のおひたし、ちくわ煮

378kcal

蛋白質15.8g/脂質22.0g
食塩3.2g/炭水化物25.3g
食物繊維6.0g03日
(土)

秋鮭のみそマヨちゃんちゃん焼き

えびカツ、ひとくち餃子、厚揚げと白菜のみぞれあんかけ
豚バラと玉ねぎのタレ炒め、大根とワカメの酢の物

472kcal

蛋白質25.8g/脂質23.5g
食塩3.5g/炭水化物33.0g
食物繊維7.2g

今週のミニ知識



夏本番になり、夏野菜が美味しい季節になりましたね！夏野菜といえば、とうもろこし、トマト、なす、オクラなどが思い浮かびますが、今回は夏に欠かせない食材「きゅうり」についてお話します。きゅうりは身体を冷やす夏野菜の代表格で、暑い時期の水分補給にもなる食材です。成分の95%が水分であるため、1本食べてもたったの15kcalと低カロリー！水分たっぷりのきゅうりは満腹感を得やすく、ドカ食い防止に役立ちます。また、食物繊維も豊富に含まれているため、消化吸收をゆるやかにして腹持ちを良くしてくれる効果があり、ダイエット中にもおすすめの食材です！生のきゅうりはビタミンB群が乏しいのが難点ですが、ぬか漬けにするとぬかから移行したビタミンB1やB2が摂取できるので栄養価がアップします。ビタミンB群は疲労回復効果が期待できるので、夏バテ気味のこの季節にはぜひぬか漬けにして召し上がってください。きゅうりを上手に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

電子レンジ
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

