

8/5(月)~8/10(土)

05日
(月)

牛タンメンチカツ&イワシ開きのタレ焼き

旨塩野菜炒め、小松菜とかまぼこのごま和え、黒花豆
切り干し大根煮、だし巻き玉子

442kcal

蛋白質24.5g/脂質22.8g
食塩3.3g/炭水化物31.6g
食物繊維6.1g06日
(火)

豚すき焼きうどん

ハムポテトサラダフライ、コーンとほうれん草のソテー
大根とわかめの酢の物、チュロス

376kcal

蛋白質13.4g/脂質17.1g
食塩2.8g/炭水化物37.5g
食物繊維7.6g07日
(水)

カラッと揚げたチキンのマヨチリ

ちくわの磯辺揚げ、舞茸の天ぷら、厚揚げと野菜の甘辛煮
大根とチンゲン菜のあっさり炒め、白菜のおかか和え

465kcal

蛋白質24.9g/脂質24.4g
食塩3.4g/炭水化物33.1g
食物繊維3.4g08日
(木)

豚ローストンカツ

ひじき煮&もち巾着、オクラと野沢菜の松前漬け風
和風パンネ

396kcal

蛋白質19.5g/脂質16.6g
食塩2.9g/炭水化物36.8g
食物繊維9.8g09日
(金)

白身魚と肉だんごの南蛮漬け

ポテトサラダ、大根とコンニャクのピリ辛ひき肉和え
キャベツとさつま揚げの野菜炒め

392kcal

蛋白質18.3g/脂質19.1g
食塩3.4g/炭水化物32.1g
食物繊維7.9g10日
(土)どでかいロールキャベツとウインナーの
コンソメ煮

焼うどん、チキンカツ、玉ねぎとわかめのマリネ

474kcal

蛋白質22.9g/脂質22.5g
食塩3.2g/炭水化物41.8g
食物繊維5.4g

今週のミニ知識



蒸し暑い日々が続きますね。暑さで何もやる気が出ないときはないでしょうか？それはもしかすると「ミネラル不足」なのかもしれません。今回は気持ちに影響する栄養素のお話をします。発汗などでミネラルが不足すると、「楽しい！」と感じる幸せホルモンが産生されにくくなり、貧血などの体調不良が起これと言われています。ミネラルの代表的なものには、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リン、鉄、マグネシウム、亜鉛などがあります。ミネラルは体内で合成することができないので食物から摂るしかありません。ではミネラル不足にならないためには、何を食べればよいのでしょうか？ミネラルが豊富な食材は赤身肉、魚（特にイワシやししゃも）、牡蠣やアサリなどの貝類、豆腐などの大豆製品、アーモンドや落花生などがあります。そしてこれらの食材に限らずいろいろな食材を使うと自然と色々な栄養素が摂れて栄養バランスがよくなります◎ 最近体調不良を感じている方は、ぜひバランスの良い食事を心がけてみて下さいね♪

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。

～食と便利をお届け～



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

