

8/26(月)～8/31(土)**26日**
(月)**大きなアジの開きフライ**ウインナー、厚焼き玉子、白菜ともやしの中華炒め、焼売
いんげんのごま和え、切り干し大根煮&がんも煮**493kcal**蛋白質22.1g/脂質28.8g
食塩3.2g/炭水化物31.2g
食物繊維9.5g**27日**
(火)**鶏と肉だんごと野菜の甘酢あん**菜の花と塩昆布の和風ペンネ、白菜と鮭フレークの和え物
ポテトサラダ**487kcal**蛋白質24.1g/脂質23.0g
食塩3.2g/炭水化物38.9g
食物繊維8.9g**28日**
(水)**コーンたっぷりフライ**ツナマヨサラダ、青高菜炒め、鶏と根菜の甘辛煮、さつま揚げ
白菜ゆかり和え**427kcal**蛋白質12.5g/脂質25.5g
食塩2.9g/炭水化物28.1g
食物繊維5.9g**29日**
(木)**おろしポン酢で食べる冷豚しゃぶ**かぼちゃとたっぷり小豆のいとこ煮、春雨辛マヨサラダ
いかカツ**375kcal**蛋白質15.9g/脂質15.6g
食塩2.8g/炭水化物38.1g
食物繊維6.3g**30日**
(金)**ブリカマの煮付け&棒餃子**

本日梅菜めし！

ひとくちねぎ焼き、大根とわかめの酢の物、野菜炒め
小松菜の山椒煮、コンニャク煮**351kcal**蛋白質17.7g/脂質16.5g
食塩2.7g/炭水化物29.2g
食物繊維4.3g**31日**
(土)**ロースハムたまごサラダフライ**照り焼きチキンと白菜炒め、有頭えびからあげ、太刀魚の南蛮漬け
大根とキャベツのコンソメ煮、もやしとほうれん草のナムル**469kcal**蛋白質21.6g/脂質29.7g
食塩3.3g/炭水化物26.6g
食物繊維3.4g**今週のミニ知識** 最近風邪が流行っているようで、喉を痛めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

体調不良の時はしっかりと栄養を摂って休むのが基本ですが、喉が痛いとお食べるのも辛いですね。そんな時におすすめの食べ物についてご紹介します。①刺激が少なく柔らかいもの・・・お粥、茶碗蒸し、豆腐、バナナ、スープなど ②のどをいたわるもの・・・はちみつ、大根、ネギ、生姜、りんご、レンコン ③栄養のあるもの・・・卵、牛乳など これらのものがおすすめです。どうしても食べられない方は栄養の摂れるゼリー飲料に頼るのもいいですね。病気を予防するためには、腸内環境を整えておいたり、日頃から野菜をしっかり食べておくことも大切です。日々の健康管理を大切に今日も元気にお過ごし下さい。

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

