

2024年9月

メニュー表

9/2(月)~9/7(土)

02日
(月)

アジの塩焼き & カレーコロッケ

だし巻き玉子、白菜とハムの炒め物、やみつきキャベツ
きんぴらごぼう、揚げかまぼこ

363kcal

蛋白質18.8g/脂質18.4g
食塩3.2g/炭水化物28.5g
食物繊維5.5g03日
(火)

ボリューム満点！チキン南蛮

ペペロンチーノパスタ、小松菜のごま和え、高野豆腐煮
根菜煮

480kcal

蛋白質26.6g/脂質24.9g
食塩3.6g/炭水化物33.9g
食物繊維3.8g04日
(水)

豚とキャベツのクタクタ煮

たこベジカツ、ちくわ磯辺揚げ、玉ねぎとわかめのマリネ
ジャーマンポテト、京風がんも煮、黒豆

372kcal

蛋白質16.0g/脂質18.5g
食塩2.9g/炭水化物31.1g
食物繊維7.1g05日
(木)

豚ヒレカツ & マカロニサラダ

もやしとニラの中華炒め、にんじんとレンコンのしりしり
うす揚げの醤油焼き、ほうれん草とコーンのソテー

461kcal

蛋白質21.9g/脂質24.5g
食塩3.2g/炭水化物34.2g
食物繊維5.9g06日
(金)

鶏鍋

ハムポテトサラダフライ、オクラと野沢菜の松前漬け風
春雨の甘辛炒め

448kcal

蛋白質20.2g/脂質23.4g
食塩3.7g/炭水化物35.5g
食物繊維7.1g07日
(土)

のり塩風味の白身魚フライ

豚と根菜の田舎煮、焼きうどん、キャベツと玉子のサラダ
大根なます

446kcal

蛋白質17.8g/脂質23.9g
食塩2.9g/炭水化物36.0g
食物繊維5.5g

今週のミニ知識

9月1日は「防災の日」です。最近、地震が頻発しているため、非常時の備えを見直す良い機会です。被災地では栄養不足が問題となり、特にたんぱく質やビタミンが不足しがちです。限られた状況でも水分を十分に摂取し、栄養バランスの取れた食事を心がけることが大切です。栄養バランスを整えるためのポイントは4つあります。以下の非常食を参考に備蓄することをお勧めします。1.炭水化物：クラッカー、乾パン、アルファ米（お湯や水で戻せるご飯）。2.タンパク質：ツナ缶、鯖缶、豆類の缶詰。3.ビタミン・ミネラル：ドライフルーツ、野菜ジュース、マルチビタミンサプリ。4.即食可能な食品：インスタントスープやシリアルバー。さらに、水の備蓄は最低でも1人あたり3日分、1日3リットル確保しておくで安心です。備えあれば憂いなし！非常時に備え、家族の安全を守りましょう。

電子レンジ
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

