

2024年9月

メニュー表

9/9(月)~9/14(土)

09日  
(月)

## さばのみそ焼き &amp; 玉子サラダフライ

ハムステーキ、ポテトサラダ、ピリ辛中華炒め、さつま揚げ  
にんじんしりしり

499kcal

蛋白質20.9g/脂質34.7g  
食塩3.3g/炭水化物22.6g  
食物繊維5.7g10日  
(火)

## 天ぷら盛り合わせ(天つゆ小袋付き)

トマトパスタ、白菜とわかめの酢の物、きんぴら大根  
コンニャク煮

408kcal

蛋白質8.5g/脂質19.4g  
食塩3.2g/炭水化物45.7g  
食物繊維6.9g11日  
(水)

## 若鶏からあげ

ピーマンと厚揚げの甘辛煮、れんこんとキャベツの辛マヨ和え  
たこ焼きの野菜あんかけ、里芋煮

393kcal

蛋白質21.0g/脂質18.4g  
食塩2.7g/炭水化物32.1g  
食物繊維4.6g12日  
(木)

## 白身魚フライのチリソースかけ

フライドポテト、照り焼きチキン入り野菜炒め、ちくわ煮  
切り干し大根煮、もやしナムル

414kcal

蛋白質25.4g/脂質16.5g  
食塩3.6g/炭水化物36.6g  
食物繊維6.5g13日  
(金)

## 具たくさん麻婆豆腐

カニクリームコロッケ、コールスローサラダ、鶏と野菜つみれ  
菜の花のごま和え

426kcal

蛋白質15.9g/脂質28.9g  
食塩3.2g/炭水化物21.7g  
食物繊維4.9g14日  
(土)

## ヘルシーハンバーグの和風あんかけ

豚と大根と青菜の塩炒め、白菜とツナの和え物  
えびカツ

415kcal

蛋白質18.6g/脂質21.2g  
食塩3.4g/炭水化物32.4g  
食物繊維4.6g

## 今週のミニ知識



9月11日は「たんぱく質の日」です。この日は、たんぱく質を構成する20種類のアミノ酸のうち、体内で合成できない9種類の必須アミノ酸と、11種類の非必須アミノ酸にちなんで制定されました。ところで、たんぱく質はどのような働きがあるかご存じでしょうか？たんぱく質は、筋肉や臓器、肌、髪、爪などをつくる大切な材料です。それだけでなく、ホルモンや代謝酵素、免疫物質をつくるためにも欠かせない役割を担っており、エネルギー源としても利用されています。もし、たんぱく質が不足してしまうと、肌荒れや髪のダメージ、爪が割れやすくなるなど、体のあちこちにトラブルが出やすくなります。1回の食事での摂取量の目安は20~25gです。身近な食材では、手のひらサイズのお肉やお魚でおよそ20g、卵1個や牛乳コップ1杯(約200ml)で6~7g、チーズ1枚(約18g)で3~4gのたんぱく質が摂取できます。健康的な身体を保つためにも、毎日しっかりとたんぱく質を意識して取り入れていきたいですね。

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。



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

