

2024年9月

メニュー表

9/16(月)~9/21(土)

16日
(月)

～ 敬老の日 ～

17日
(火)

樺太子持ちししゃものみりん干し焼き

なす肉挟み天&かぼちゃ天、マカロニサラダ、ピリ辛野菜炒め
若竹煮

381kcal

蛋白質13.1g/脂質19.8g
食塩2.9g/炭水化物33.4g
食物繊維7.2g18日
(水)

メンチカツ

だし巻き玉子、ゴーヤチャンプル、具たくさんかじり天
しる菜のおひたし、アスパラとれんこんの辛子マヨ和え

480kcal

蛋白質20.2g/脂質29.2g
食塩3.7g/炭水化物32.7g
食物繊維3.5g19日
(木)グリルチキンと野菜たっぷり
クリームシチュー

ゴロゴロコーンコロケ、ソース焼きそば、ナムル

517kcal

蛋白質21.8g/脂質28.0g
食塩3.8g/炭水化物41.2g
食物繊維4.7g20日
(金)

クラッシュハムカツ

肉シューマイ、ポテトサラダ、大根と白菜の中華炒め
冷やし豆腐、ひじき煮&コンニャク煮

447kcal

蛋白質14.2g/脂質21.8g
食塩3.1g/炭水化物39.1g
食物繊維15.7g21日
(土)

バーグピカタのトマトソースかけ

イカフライ、豚じゃが、ほうれん草のおひたし
根菜酢の物

429kcal

蛋白質22.1g/脂質15.5g
食塩3.9g/炭水化物44.6g
食物繊維8.6g

今週のミニ知識

9月17日は「中秋の名月」です。一年でもっとも美しい月が見られるこの日は「十五夜」とも呼ばれます。お月見の食べ物と言えば、月見団子、栗ご飯、うさぎ饅頭などが思い浮かびますが、今回は「お月見そば」に注目してみましょう。お月見そばは、卵を月に見立てた料理です。卵白の部分が月にかかる雲を、三つ葉やしいたけは夜空や山を表現していると言われてます。そのままで十分に美味しいのですが、山菜やネギ、わかめなどを加えることで、栄養バランスがさらにUPします♪小さな子どもには、豚肉を加えると食べやすくなりますよ♪ そばの代わりに、卵をのせたお月見うどんやカレーも、季節の風情を感じながら楽しめるのでオススメです。今年の中秋の名月は、ぜひ月見そばで秋の夜を楽しんでみてはいかがでしょうか？

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

