

2024年9月

メニュー表

9/23(月)~9/28(土)

23日
(月)

～振替休日～

24日
(火)

ベーコンたっぷりトマトフライ

豚とピーマンの甘辛炒め、春雨マヨサラダ、きんぴらごぼう
がんも煮、玉ねぎとビーツの酢の物

397kcal

蛋白質13.6g/脂質21.3g
食塩2.9g/炭水化物32.4g
食物繊維6.5g25日
(水)

さばの煮付けと豆腐煮

ハムマヨサラダフライ、鶏とピーマンとれんこんの甘酢炒め
小松菜ともやしのナムル

414kcal

蛋白質18.3g/脂質21.9g
食塩2.7g/炭水化物31.6g
食物繊維4.0g26日
(木)

鶏のチリソース和え

だし巻き玉子、厚揚げと青高菜の炒め、ポテトサラダ
玉ねぎとわかめの酢の物

534kcal

蛋白質22.9g/脂質31.0g
食塩3.1g/炭水化物36.2g
食物繊維7.1g27日
(金)

八宝菜

コーンたっぷりフライ、春巻き、大根と鮭フレークの和え物
きんぴられんこん、さつま揚げ

366kcal

蛋白質11.7g/脂質20.4g
食塩2.7g/炭水化物30.3g
食物繊維3.5g28日
(土)

かにクリームコロッケ&鶏皮串のタレ焼き

豆腐となすの和風あん、ピーマンと玉子の炒め物
無限きゅうり

452kcal

蛋白質9.5g/脂質33.8g
食塩3.8g/炭水化物24.3g
食物繊維3.5g

今週のミニ知識



栗の美味しい季節になりました。実は、栗は皮をむくとビタミンが大幅に減ってしまうことはご存知でしょうか？栗は栄養豊富な食材で、特に皮付きのまま調理することでその栄養を逃さず摂取できます。栗にはリンゴの約8倍のビタミンCが含まれていますが、洗皮をむいてしまうとビタミンCやビタミンB群の多くが失われてしまいます。栗のビタミンCはでんぷんに守られて熱に強いので、皮付きで調理することで9割のビタミンCが残ります。さらに、栗の洗皮にはポリフェノールが豊富に含まれており、抗酸化作用も期待できます。洗皮ごと調理すれば、栄養価を維持しつつ、栗の健康効果を最大限に引き出せます。栗は私たちが食べる部分が種にあたり、洗皮や皮を取り除くことで栄養素を逃してしまうのもったいないことです。今年は、洗皮も残して食べることを意識して洗皮煮などで栗の本来の栄養を楽しんでみて下さいね。

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。

～宜と便利をお届け～



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

