

9/30(月)~10/5(土)

30日
(月)

白身魚の塩焼き

チャーシュー入りみそ野菜炒め、水餃子と白菜の中華あんかけ
ほうれん草と玉ねぎのソテー、切干大根煮、厚揚げの甘辛煮

342kcal

蛋白質20.9g/脂質15.5g
食塩3.9g/炭水化物26.0g
食物繊維6.1g01日
(火)

ロールキャベツと野菜のトマト煮

たこキャベツカツ、国産みぶなのしょうゆパスタ
塩茹で白菜

368kcal

蛋白質12.5g/脂質18.3g
食塩3.0g/炭水化物36.2g
食物繊維4.0g02日
(水)

若鶏からあげ&いわしフライ

明太ポテトサラダ、白菜とチンゲン菜の炒め物、大根なます

456kcal

蛋白質24.4g/脂質23.5g
食塩3.2g/炭水化物32.3g
食物繊維6.8g03日
(木)

関西風豚カツ(ソース)

ごぼうとキャベツの炒め、小松菜と小えびの和え物
マカロニツナサラダ

480kcal

蛋白質23.0g/脂質27.3g
食塩2.9g/炭水化物31.4g
食物繊維5.3g04日
(金)

焼き鮭&牛肉コロッケ

キャベツとなすの食べるラー油和え、白菜とカニカマの酢の物
だし巻き玉子、菜の花の旨煮

373kcal

蛋白質14.0g/脂質16.9g
食塩3.9g/炭水化物28.7g
食物繊維21.9g05日
(土)

ふわふわ豆腐とチキンの野菜あんかけ

ミンチカツ、きんぴら大根、もち巾着、白菜のおかか和え

418kcal

蛋白質17.8g/脂質23.8g
食塩3.0g/炭水化物30.8g
食物繊維3.9g

今週のミニ知識



運動会のシーズンがやってきましたね。運動会の日のお弁当は、エネルギー補給だけでなくバランスの取れた栄養がポイントになります。今回は、運動会で元気いっぱい活躍できるための、お弁当の栄養バランスの取り方をご紹介します。ポイントとなるのは以下の5つです。1.主食(炭水化物)：おにぎりやサンドイッチで、長時間動けるエネルギー源を確保。2.主菜(たんぱく質)：鶏のから揚げや卵焼きで、筋肉や体力をサポート。3.副菜(野菜)：色とりどりの野菜でビタミン・ミネラルを補給。疲労回復にも◎。4.フルーツ：水分補給とビタミン補充に季節のフルーツをプラス。5.水分：お茶やスポーツドリンクで水分・ミネラル補給を忘れずに。お弁当の比率は「主食：主菜：副菜＝3：1：2」が理想的です。栄養バランスの取れたお弁当で、運動会を楽しみましょう！

電子レンジ
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

