

10/7(月)~10/12(土)

07日
(月)

大きなアジの開きフライ

だし巻き玉子、ウィンナー、ポテトサラダ、生姜さつま揚げ
ひじき煮、白菜とひき肉炒め

545kcal

蛋白質24.3g/脂質37.9g
食塩3.3g/炭水化物22.5g
食物繊維8.5g08日
(火)

定番人気！チキン南蛮

オイルサーディンパスタ、根菜煮、ほうれん草の和え物

503kcal

蛋白質21.5g/脂質33.2g
食塩3.9g/炭水化物25.7g
食物繊維4.3g09日
(水)

豆腐となすの麻婆あんかけ

タチウオの天ぷら、あっさり野菜炒め、大根となめこの酢の物
いか団子、若竹煮

453kcal

蛋白質19.7g/脂質26.0g
食塩2.9g/炭水化物30.4g
食物繊維4.7g10日
(木)

大人気！照り焼きハンバーグ

ハムステーキ、塩焼きそば、玉ねぎとわかめの酢の物
白菜としいたけの旨煮&コンニャク煮

463kcal

蛋白質18.4g/脂質21.4g
食塩5.2g/炭水化物41.6g
食物繊維8.8g11日
(金)

テンジャン鍋風

コーンクリーミーコロッケ、鮭フレーク入り野菜炒め
イカ耳天ぷら、もやしと菜の花のナムル

380kcal

蛋白質17.2g/脂質21.0g
食塩3.5g/炭水化物25.6g
食物繊維7.5g12日
(土)

鶏ねぎバンバン

トルティーヤと野菜サラダ、厚揚げの甘煮、肉ぎょうざ
のり塩風白身フライ、わけぎと白菜の酢みそ

488kcal

蛋白質24.8g/脂質23.8g
食塩3.5g/炭水化物39.6g
食物繊維5.2g

今週のミニ知識

食欲の秋がやってきましたね。美味しいものがたくさんあって、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな食欲の秋に役立つ「食欲をコントロールする方法」をご紹介します。 1.食事の時間を一定にする・・・お腹が空きすぎると、ドカ食いにつながりやすいです。食事の時間を決めて、規則正しく食べるようにしましょう。 2.マインドフルな食事・・・早食いの人は、満腹感を感じにくく、食べ過ぎてしまう傾向があります。一口一口をゆっくりと噛み、食事の味や食感を楽しむようにしましょう。 3.トリプトファンを摂取する・・・チーズ、バナナ、マグロなどに多く含まれるトリプトファンは、精神を安定させる効果があり、間食の抑制に役立つと言われています。 これらの方法を参考に、食欲の秋を楽しみながら、健康的な体を目指しましょう！

電子レンジで
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

