

10/14(月)~10/19(土)

14日
(祝)

～🏐 スポーツの日 🏀～

15日
(火)

回鍋肉&とり天の明太マヨがけ

春雨炒め、たこ焼きとチンゲン菜の和風あんかけ、カニカマ酢

380kcal

蛋白質29.0g/脂質14.2g
食塩3.1g/炭水化物29.7g
食物繊維6.3g16日
(水)

🍴洋食屋さんのローストンカツ

だし巻き玉子、ジャーマンポテト、やみつきキャベツ
ほうれん草ときのこの柚子和え

434kcal

蛋白質23.3g/脂質23.5g
食塩3.4g/炭水化物28.5g
食物繊維7.2g17日
(木)

白身魚フライのタルタルソースがけ

豚ともやしのピリ辛ラー油炒め、シェルマカロニ青じそ和え
糸コンニャク煮、さつまいもの甘煮🍌

386kcal

蛋白質14.2g/脂質20.0g
食塩3.2g/炭水化物29.5g
食物繊維14.8g18日
(金)

ゴロゴロ野菜のビーフシチュー

イカカツ、ごま香る白菜とピーマンのきくらげ和え
しる菜のおひたし

389kcal

蛋白質19.9g/脂質19.2g
食塩4.0g/炭水化物28.7g
食物繊維7.3g19日
(土)

鶏と肉団子となすの甘酢和え

かぼちゃサラダフライ、根菜煮、もやしとニラの炒め物
白菜とツナの和え物

394kcal

蛋白質13.6g/脂質24.8g
食塩3.1g/炭水化物24.6g
食物繊維5.0g

今週のミニ知識



10月13日は「さつまいもの日」でした。秋の味覚の代表格であるサツマイモは、ビタミンCや食物繊維が豊富な優秀な食材です。特にビタミンCは、デンプンに守られているため加熱しても失われにくいのが特徴です。しかし、つい手軽だからと電子レンジでの加熱してしまうと、甘味や栄養が十分に引き出されません。サツマイモの甘味をしっかりと楽しむためには、オーブンで低温でじっくり加熱する方法が最適です。こうすることで、甘味成分である麦芽糖が5倍に増え、腸をきれいにする効果も3倍になると言われています。さらに、皮には食物繊維や抗酸化成分が多く含まれているため、皮ごと調理するのがおすすめです。焼き芋にしたり、スープやサラダに入れたり、いろんな料理に活用して、栄養をまるごと楽しんでみてくださいね。美味しく食べながら、健康も手に入れちゃいましょう！

電子レンジで
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。



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

