

10/21(月)~10/26(土)

21日
(月)

アジフライ&こってりねぎ豚コンニャク

ほうれん草と干しえびの和え物、明太ポテトサラダ
いんげんのごま和え、ちくわ煮

454kcal

蛋白質22.8g/脂質23.9g
食塩3.3g/炭水化物28.8g
食物繊維11.7g22日
(火)

天ぷら盛り合わせ(天つゆ小袋付き)

照り焼きチキンとピーマン炒め、マカロニサラダ
無限もやし

490kcal

蛋白質12.5g/脂質30.1g
食塩3.5g/炭水化物38.3g
食物繊維5.5g23日
(水)

親子煮

ゴロゴロいかメンチカツ、ひとくち餃子、きんぴら大根
さつま揚げ、わかめの酢の物

439kcal

蛋白質26.9g/脂質23.7g
食塩3.6g/炭水化物25.4g
食物繊維3.8g24日
(木)プレーンオムレツのデミグラスソース
&野菜コロッケ

豚ともやしの炒め物、根菜煮、菜の花のおひたし、味付けキャラブキ

383kcal

蛋白質15.5g/脂質15.4g
食塩2.7g/炭水化物40.9g
食物繊維5.3g25日
(金)

チキンカツ&青椒肉絲

コールスローサラダ、水餃子と青菜の中華あんかけ

485kcal

蛋白質22.1g/脂質25.7g
食塩4.1g/炭水化物35.9g
食物繊維7.4g26日
(土)

メヌケの塩焼き&えびカツ

焼売、チーズ香るもちっときんちゃく、大根と青じそ和え
玉子と野菜の炒め物、ごまかぼちゃ

480kcal

蛋白質19.5g/脂質25.3g
食塩3.4g/炭水化物40.7g
食物繊維5.3g

今週のミニ知識

10月も後半に入り、朝晩の冷え込むようになってきましたね。こんな季節に頼りたい食材が「生姜」です。生姜には「ショウガオール」と「ジンゲロール」という成分が含まれており、体を内側から温める効果が期待できます。特にショウガオールは抗酸化作用があり、風邪予防や冷え対策に効果的です。また、ジンゲロールは強い殺菌作用を持ち、体内で血行を促進するため、体が冷えやすい方にぴったりです。「生姜焼き」はもちろん、「煮物」や「お浸し」に生姜を加えるのもおすすめです。生姜は肉の臭み消しとしても活躍し、料理に深みを与える効果があります。また、脂質の消化を助ける働きもあるので、揚げ物や肉料理との相性も抜群です。これからの寒い季節、毎日の食事に生姜を上手に取り入れて、体を内側から温め、元気に過ごしましょう！

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。



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

