

阪神タイガース
お疲れさまでした！
来年こそは！

10/28(月)~11/2(土)



28日 (月)

大わらじメンチカツ

キャベツとごぼうの辛マヨサラダ、ちくわと小松菜のごま和え
なすとじゃがいものチキンカレー

556kcal

蛋白質20.7g/脂質31.2g
食塩3.4g/炭水化物44.4g
食物繊維6.5g

29日 (火)

有頭えびからあげ&三角春巻き

スケトウダラの塩焼き、ミニおでん
野菜炒め、オクラと青高菜の松前漬け風

本日ひじきご飯！**361kcal**

蛋白質21.0g/脂質16.4g
食塩3.6g/炭水化物21.0g
食物繊維22.0g

30日 (水)

豚すき焼きうどん

ブロッコリーのツナマヨサラダ、大根とわかめの酢の物
コロッケ

457kcal

蛋白質14.1g/脂質24.1g
食塩2.8g/炭水化物34.6g
食物繊維5.5g

31日 (木)

白身魚と肉団子の南蛮漬け

チャーシューとキャベツのあまから炒め、切り干し大根煮
和風パスタ、かぼちゃ煮 

428kcal

蛋白質18.0g/脂質17.5g
食塩3.8g/炭水化物44.0g
食物繊維7.7g

01日 (金)

油淋鶏からあげ

だし巻き玉子、チンゲン菜と小えびの和え物、さつま揚げ
ハム入りポテトサラダ、ほうれん草のおかか和え

449kcal

蛋白質20.2g/脂質27.2g
食塩3.0g/炭水化物26.3g
食物繊維5.7g

02日 (土)

ちゃんぽん&黄金カレイの竜田揚げ

鹿児島産もつ煮込み、豆腐とひじきのごま和え
照り焼きチキンと菜の花とじゃがいもの炒め物

429kcal

蛋白質25.8g/脂質16.2g
食塩4.2g/炭水化物36.6g
食物繊維9.9g

今週のミニ知識

ハロウィンといえば「カボチャ」ですね。実はカボチャには、秋から冬にかけて体を守る栄養素がたっぷり含まれています。特に注目したいのが「β-カロテン」と「ビタミンE」です。カボチャに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を健康に保つことで風邪の予防に役立ちます。また、ビタミンEは強力な抗酸化作用を持ち、カボチャは野菜の中でもトップクラスの含有量を誇ります。このビタミンEが、体内の活性酸素を抑え、老化や生活習慣病の予防に効果的です。カボチャを食べる時は、油と一緒に調理するのがおすすめです。β-カロテンは脂溶性で、油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。例えば、カボチャの炒め物や天ぷらなど、少し油を使った料理で効果を最大限に引き出せます。これから寒くなる季節、カボチャを取り入れて体を内側からしっかり守りながらハロウィンを楽しんで下さい！

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

