

11/4(祝)~11/9(土)

04日
(祝)

～振替休日～

05日
(火)

ふわふわ揚げと野菜のあんかけ

ごぼうとスイスチャードのあっさりねぎ塩ドレッシング和え
チキンカツ、玉ねぎとわかめの酢の物

367kcal

蛋白質18.5g/脂質17.7g
食塩3.2g/炭水化物30.4g
食物繊維6.0g

06日
(水)

豚のチンジャオ風

いかキャベツカツ、ちくわ磯辺揚げ、ひじき煮、だし巻き玉子
シェルマカロニとむき枝豆のトマトソース、菜の花のごま和え

394kcal

蛋白質19.7g/脂質17.0g
食塩3.2g/炭水化物35.5g
食物繊維7.7g

07日
(木)

鶏と肉団子の甘酢あん **大人気**

ブロッコリーと春雨の中華風炒め、チーズポテトサラダ
白菜としいたけ煮、野菜天

428kcal

蛋白質21.0g/脂質24.8g
食塩3.0g/炭水化物24.0g
食物繊維6.7g

08日
(金)

アジの塩焼き&コロッケ

麻婆豆腐、れんこんとキャベツのサラダ、小松菜のおひたし
コンニャク煮

396kcal

蛋白質17.8g/脂質22.2g
食塩2.8g/炭水化物28.8g
食物繊維3.6g

09日
(土)

NEW 大分からあげ

タレをしっかりしみ込ませ、薄い衣でカラッと揚げたジューシーな口当たりが特徴です！

厚焼き玉子、鮭明太パスタ、キャベツとインゲンのみそ和え
玉ねぎとツナの和風サラダ、白菜ともやしとピーマン炒め

497kcal

蛋白質22.3g/脂質29.3g
食塩4.1g/炭水化物31.1g
食物繊維6.2g

今週のミニ知識

11月1日から7日は「低GI週間」です。ところで、皆さんはGI値という言葉をご存知でしょうか？GI値（グリセミック・インデックス）とは、食べ物が血糖値に与える影響を示す数値のことです。GI値が高い食品（白米、パン、砂糖など）は血糖値が急激に上昇し、その後急降下してしまいます。これが原因で、食後に眠くなったり、すぐに空腹を感じて間食したくなることがあります。一方、GI値が低い食品（玄米、全粒粉パン、豆類、野菜など）は、血糖値の上昇がゆっくりで、エネルギーが長く持続します。結果として、疲れにくく、満腹感も持続しやすく、体に優しい食事ができます。また、血糖値の急激な変動を避けることで、肥満や生活習慣病のリスクを軽減することにもつながります。低GI週間に機に、玄米や押し麦、豆類、野菜などの低GI食品を積極的に食事に取り入れて、健康的な生活を心がけましょう。午後のエネルギー切れも防げますよ★

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

