週間メニュー表

11/11(月)～11/16(土)

11日(月)
ヒレカツ(なにわ名物串カツソース小袋付き)
秋🍁の根菜の甘辛炒め、大根と青じその和え物、こつぶ揚げ
ほうれん草のおひたし

499kcal
蛋白質26.8g/脂質22.0g
食塩3.9g/炭水化物43.1g
食物繊維6.4g

12日(火)
照り焼きチキン＆ミートソース風春巻き
和風パスタ、じゃがいもの串カツ、ビーツと玉ねぎの酢の物
辛旨おつまみちくわの磯辺揚げ入り野菜炒め

377kcal
蛋白質17.9g/脂質11.7g
食塩3.7g/炭水化物44.3g
食物繊維5.8g

13日(水)
豚とパクチョイのタイ風炒め🇹🇭
野菜コロッケ、切り干し大根煮、コールスローサラダ
姫路やっこ(生姜醤油)

368kcal
蛋白質12.0g/脂質19.5g
食塩3.5g/炭水化物33.1g
食物繊維5.6g

14日(木)
大人気 ボリューム満点！チキン南蛮
塩焼きそば、れんこんと里芋のそぼろ煮、小松菜ナムル

519kcal
蛋白質20.5g/脂質30.9g
食塩4.0g/炭水化物36.3g
食物繊維5.0g

15日(金)
大きなアジの開きフライ
ハムステーキ、たこ焼きの野菜あんかけ、にんじんしりしり
高野豆腐煮、ひじき入りポテトサラダ

506kcal
蛋白質24.1g/脂質30.6g
食塩3.0g/炭水化物29.4g
食物繊維6.3g

16日(土)
NEW ピリ辛タンタン麺
辛旨ネギだれが絶品！
食欲そそるピリ辛メニュー登場🔥

豚と白菜とチンゲン菜のあっさり炒め、サワラの香味焼き
白和え

365kcal
蛋白質26.2g/脂質13.9g
食塩3.8g/炭水化物28.8g
食物繊維7.5g

今週のミニ知識

11月14日は世界糖尿病デーです。「糖尿病＝太っている人の病気」だと思っていませんか？
実は、体型に関係なく糖尿病になる人もたくさんいます。その理由には、遺伝や生活習慣などが影響しています。　●なぜ、太っていなくても糖尿病になるの？　①遺伝：特定の遺伝子を持っていると、糖尿病になりやすい体質になります。　②生活習慣：運動不足や偏った食事は、糖尿病のリスクを高めます。　③日本人の体質：少し体重が増えただけでも糖尿病を発症しやすい人が多いです。　●糖尿病を予防するには？　①バランスの取れた食事：糖質・脂質・タンパク質をバランス良く摂取しましょう。　②運動習慣をつける：散歩などの軽い運動でも効果があります。　③定期的な健康診断：早期発見が予防のカギです。
糖尿病は、誰でもかかる可能性がある病気です。日頃から健康的な生活を心がけ、予防に努めましょう。

◇ 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。

-食と便利をお届け-
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