

11/18(月)~11/23(祝)

18日
(月)さばの塩焼き & イタリアントマトフライ 白菜ともやしの中華炒め、ジャーマンポテト、ひじき煮
もち入りきんちゃく

384kcal

蛋白質18.0g/脂質18.1g
食塩3.5g/炭水化物30.5g
食物繊維9.9g19日
(火)

炙り焼きチキンのクリームシチュー

天津甘栗コロッケ、春雨炒め、白菜とわけぎの酢味噌

467kcal

蛋白質18.4g/脂質21.7g
食塩2.9g/炭水化物44.8g
食物繊維5.9g20日
(水)★大人気★ ハンバーグ ハムステーキ、フライドポテト、若竹煮、コンニャク煮
白菜としいたけの旨煮、キャベツ天、厚揚げと高菜の炒め

472kcal

蛋白質24.0g/脂質25.6g
食塩3.6g/炭水化物25.7g
食物繊維21.8g21日
(木)

白身魚フライ(タルタル小袋付き)

だし巻き玉子、ウインナー、マカロニトマトソース、根菜煮
小松菜とちくわの和え物

397kcal

蛋白質19.3g/脂質20.6g
食塩2.8g/炭水化物30.3g
食物繊維5.0g22日
(金)具材たっぷり豚キムチ鍋

照り焼きチキンとピーマンの炒め物、いかカツ、ポテトサラダ

380kcal

蛋白質17.9g/脂質20.9g
食塩3.1g/炭水化物24.2g
食物繊維8.6g23日
(祝)

～ 勤労感謝の日～

＼お仕事お疲れさまです！



今週のミニ知識



11月22日は「いい夫婦の日」、23日は「勤労感謝の日」。この週末は、感謝の気持ちを込めて特別な食事を楽しんでみませんか？参考までに食事のアイデアをご紹介します。●いい夫婦の日をおうちで楽しむ軽めのコース▶▶*前菜：サツマイモやカボチャを使ったサラダ *メイン：鶏肉をハーブやトマトソースで仕上げた料理 *デザート：旬のりんごや柿を使ったスイーツ 秋の味覚を取り入れると食卓が季節感で彩られます。●勤労感謝の日のパーティー▶▶ケータリングを活用するのも良いですね♪選ぶ際は、主菜・副菜・炭水化物のバランスを意識しましょう。例えば、メインに「ローストビーフ」や「グリルチキン」、サイドに「季節の温野菜」や「ひじき煮」を組み合わせるのがおすすめです。主食に「玄米」や「全粒粉パン」を取り入れると、食物繊維もしっかり摂れます。デザートは、フルーツを使った軽いものを選ぶと、食後も重たくならず満足感があります。栄養バランスを意識しながら、感謝の気持ちを込めた食事を楽しんでみてはいかがでしょうか？

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

