

11/25(月)~11/30(土)

25日
(月)えびカツ 牛とごぼうのしぐれ煮、ハム入りポテトサラダ、揚げかまぼこ
金平コンニャク、黒花豆、小松菜と白菜のきざみ揚げ煮

427kcal

蛋白質16.7g/脂質21.9g
食塩3.4g/炭水化物36.3g
食物繊維7.8g26日
(火)

ロールキャベツと野菜のコンソメ煮

タチウオの天ぷら、ペペロンチーノパスタ
大根とわかめの酢の物

390kcal

蛋白質18.7g/脂質18.5g
食塩2.9g/炭水化物33.2g
食物繊維5.7g27日
(水)

さばの煮付けと豆腐煮

いかキャベツカツ、焼売、マカロニサラダ、玉ねぎの酢の物
あずき&マロン餡

363kcal

蛋白質13.5g/脂質18.0g
食塩2.9g/炭水化物32.2g
食物繊維3.8g28日
(木)

鶏の竜田揚げのチリマヨ

チャプチェ、玉子とニラともやしの炒め物、さつまいも煮
水餃子の和風あんかけ、いんげんのカニカマ和え

444kcal

蛋白質18.1g/脂質21.1g
食塩3.8g/炭水化物39.7g
食物繊維8.4g29日
(金)

豚とピーマンとなすの味噌炒め

本日炊込ご飯!

3種チーズソースのかぼちゃ包み揚げ、ヤングコーンから揚げ
チヂミ、ほうれん草のおひたし、桜えびと玉ねぎの和え物

423kcal

蛋白質18.8g/脂質18.5g
食塩3.9g/炭水化物40.6g
食物繊維6.6g30日
(土)

★ ★ ★ NEW 鶏の柚庵焼き

鶏肉を、醤油・みりん・酒・柚子を使っ
た調味液に漬けて焼いた新メニュー!メンチカツ、ハムとキャベツとチンゲン菜の炒め物
厚揚げと大根の煮物、メンマの食べるラー油和え

417kcal

蛋白質22.2g/脂質26.9g
食塩3.0g/炭水化物19.0g
食物繊維3.0g

今週のミニ知識

寒さが本格化する11月末は、体を内側から温める食材で冬の準備をしましょう。特に「根菜類」は、食物繊維が豊富で腸内環境を整えつつ、体を温めるのにぴったり。ごぼうやれんこん、にんじんなど、旬の根菜を積極的に取り入れたいですね。また、ビタミンCが豊富なみかんやブロッコリーも免疫力を高め、寒さに負けない体づくりに役立ちます。さらに、寒い季節は「お鍋」もおすすです。根菜やキノコ、豆腐などを入れた鍋料理は、体を芯から温めてくれるだけでなく、栄養バランスも抜群。水分も一緒に摂れるので、乾燥しがちな冬にぴったりです。旬の食材を楽しみながら、寒い季節に備えて元気な体づくりを始めましょう!

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。

-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

