

02日
(月)

天ぷら盛り合わせ(天つゆ小袋付き)

照り焼きチキン入り野菜炒め、れんこんとにんじんのそぼろ煮
やみつき大根

525kcal

蛋白質14.6g/脂質29.1g
食塩3.3g/炭水化物40.1g
食物繊維17.7g

03日
(火)

特大カツとじ

大人気カツとじをボリューム満点120gでお届け!
フェアならではの「ビッグ」チャンスをお見逃しなく

明太ポテトサラダ、菜の花のソテー、沖縄風切り干し大根
えびつみれ

584kcal

蛋白質26.4g/脂質30.3g
食塩3.6g/炭水化物44.4g
食物繊維13.6g

04日
(水)

照り焼きハンバーグ&えびフライ

フライドポテト、昔ながらのナポリタン、ゴーヤチャンプルー
カニカマと大根の酢の物

583kcal

蛋白質25.3g/脂質30.9g
食塩3.9g/炭水化物46.5g
食物繊維5.9g

05日
(木)

チキン南蛮

売上ランキングで1位を取りつづける不動の人気
メニュー! フェアのシメにぜひお召し上がりください

ソース焼きそば、3色ナムル(にんじん・ほうれん草・もやし)
白菜とツナの煮物

588kcal

蛋白質22.1g/脂質34.2g
食塩4.1g/炭水化物43.5g
食物繊維6.3g

06日
(金)

北海道産ニンシ甘露煮

牛肉コロッケ、だし巻き玉子、オクラの自然薯とろろ和え
もやしとチンゲン菜と豚のピリ辛炒め、筑前煮

453kcal

蛋白質18.7g/脂質20.4g
食塩2.9g/炭水化物39.9g
食物繊維12.5g

07日
(土)

NEW 鶏のお狩場焼き

鶏に山椒をきかせた甘い味噌ダレをか
けました。ごはんがすすむ新メニュー!

欧風ポークカレーカツ、鶏ほぐし身と白菜の和え物
キャベツとカニカマのサラダ、きんぴられんこん

357kcal

蛋白質20.6g/脂質18.5g
食塩2.8g/炭水化物24.3g
食物繊維3.5g

今週のミニ知識

12月に入りましたね! 柑橘類が美味しい季節です。柑橘類は、免疫力を高めるビタミンCや、抗酸化作用のあるβ-カロテンを豊富に含む、冬の頼れる味方です。種類ごとの特徴を知って、旬をたっぷり楽しみましょう! 【・温州みかん: 甘みと酸味のバランスが絶妙。手軽に食べられる冬の定番! ・ポンカン: 外皮がむぎやすく、甘くてジューシー。内皮ごと食べられるのも嬉しいポイント。・伊予柑: 香り豊かで濃厚な甘さと酸味が魅力的。・甘夏: 厚い皮と爽やかな酸味が特徴。さっぱりとした味わい。・八朔: シャキッとした食感と甘酸っぱさがクセになる風味。・文旦: 大きく食べ応え抜群! 上品な甘さが楽しめます。】 「今日はどれを食べようかな?」と選ぶ楽しさも柑橘類ならではの、甘酸っぱいひと口で、寒い冬も心も体も元気に過ごしてくださいね♪

電子レンジ
温めてね!



- ◇ 涼しい場所で保管をし、お早めにお召し上がりいただ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いただきます。



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

