

12/9(月)~12/14(土)

09日
(月)

人気急上昇 メンチカツ

だし巻き玉子、ひじき煮、チーズinポテトサラダ
もやしとちくわのごま和え

524kcal

蛋白質22.7g/脂質31.1g
食塩3.5g/炭水化物36.5g
食物繊維6.9g10日
(火)

浜の家専務宅の鶏の山賊焼き

トマトベーコンカツ、大根とコンニャクの甘辛和え
シェルマカロニサラダ、玉ねぎとわかめの酢の物

491kcal

蛋白質19.6g/脂質30.9g
食塩2.8g/炭水化物31.1g
食物繊維4.1g11日
(水)

八宝菜&サンマ丸干し

チキンカツ、ちくわの磯辺揚げ、きんぴらレンコン
野菜平天、キャベツとメンマの和え物

371kcal

蛋白質16.4g/脂質15.4g
食塩3.1g/炭水化物35.9g
食物繊維5.5g12日
(木)

ひき肉となすとピーマンの味噌炒め

目玉焼きフライ、ほうれん草と小えびの和え物、春雨炒め
ソース&マヨたこ焼き

395kcal

蛋白質15.8g/脂質21.3g
食塩2.9g/炭水化物31.3g
食物繊維5.8g13日
(金)

おでん (カラシ小袋付き)

カレーコロッケ、イタリアンソーセージ入り野菜炒め
いわしの南蛮漬け

433kcal

蛋白質24.4g/脂質21.7g
食塩3.4g/炭水化物33.4g
食物繊維3.2g14日
(土)

さば竜田揚げのだし醤油生姜あんかけ

きのこ小松菜の和風パスタ、切り干し大根のナムル
照り焼きチキンとレンコン・ピーマンの炒め物

396kcal

蛋白質19.0g/脂質19.3g
食塩2.9g/炭水化物31.5g
食物繊維5.1g

今週のミニ知識

12月13日は「ビタミンの日」！皆さんは白米中心の食生活が原因で流行した「脚気」をご存知でしょうか？この脚気と闘ったのが、日本人科学者・鈴木梅太郎博士。1910年のこの日、彼は米糠から抽出した成分「オリザニン」が脚気予防に効果的であると発表しました。このオリザニンが後に「ビタミンB1」と呼ばれることになり、12月13日が「ビタミンの日」と制定されました。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える重要な栄養素で、疲労回復や神経の働きを助ける役割もあります。多く含まれる食材としては、豚肉、玄米、大豆製品、ナッツ類などが挙げられます。これらを日々の食事に取り入れると、ビタミンB1不足を防ぐことができますよ。さらに、ビタミンB1は高温に弱く、水に溶けやすい性質があるため、調理法にも工夫が必要です。スープや煮物など、ゆで汁や煮汁を丸ごと使える料理を意識してみるとビタミンB1が無駄なく補えておすすめです♪

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

