

12/16(月)~12/21(土)

16日
(月)

アジの開きフライ(タルタルソースがけ)

ウインナー、だし巻き玉子、チャーシュー入り野菜炒め
小松菜ときざみ揚げ煮、人参しりしり、れんこんのからし和え

560kcal

蛋白質23.5g/脂質39.8g
食塩3.8g/炭水化物24.3g
食物繊維3.5g17日
(火)

鶏と野菜のトマトソース煮

ハムステーキ、子持ちししゃもフライ、カニクリームコロッケ
ペペロンチーノ、つみれ、ごまかぼちゃ

457kcal

蛋白質27.8g/脂質22.0g
食塩2.9g/炭水化物33.6g
食物繊維4.5g18日
(水)

特選ヒレカツ(味噌カツソースがけ)

ポテトサラダ、玉ねぎとツナのポン酢和え、切り干し大根煮
厚揚げ煮

494kcal

蛋白質23.0g/脂質23.8g
食塩3.6g/炭水化物40.8g
食物繊維11.8g19日
(木)

大好評 豚すき焼きうどん

野菜コロッケ、キャベツと根菜サラダをコールスロードレで
大根と青じその和え物

386kcal

蛋白質9.8g/脂質21.7g
食塩2.9g/炭水化物34.9g
食物繊維4.7g20日
(金)

いかカツ&サバの味噌焼き

水餃子とチンゲン菜の中華あんかけ、チーズ入りカニカマ
柚子白菜

371kcal

蛋白質17.5g/脂質18.3g
食塩3.7g/炭水化物31.4g
食物繊維3.7g21日
(土)

NEW タッカンジョン

甘辛ソースを絡めたから揚げ! 韓国では屋台で楽しんでいます♪

ほうれん草と玉ねぎのパスタ、もやしとちくわの和え物
ひじきと野菜の煮物、じゃがいもといんげんとウインナー炒め

497kcal

蛋白質24.1g/脂質25.5g
食塩3.7g/炭水化物36.9g
食物繊維6.3g

今週のミニ知識

12月21日は冬至ですね。冬至といえば、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習が有名です。昔から「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われていますが、これは迷信ではありません! かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ、粘膜を丈夫にして免疫力をアップさせる効果があります。また、寒い冬に不足しがちなビタミンCやビタミンEもたっぷり、風邪予防だけでなく、体の内側からぽかぽか温めてくれる優れたものなんです。さらに、ゆず湯に入ることによって血行が促進され、冷え性や肩こりの解消にも役立ちます。今年の冬至は、ゆず湯に浸かりながら日々の疲れを癒し、かぼちゃ料理で体をいたわってみてはいかがでしょうか? 寒い季節も元気に過ごせるヒントが、冬至の風習には詰まっていますね♪

電子レンジ
で温めてね!

- ◇ 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

