

今年も一年ありがとうございました

12/23(月)~12/28(土)



23日
(月)

照り焼きチキンとピーマンの甘辛炒め

426kcal

根菜とツナのサラダ、白菜と椎茸の旨煮&コンニャク煮
インゲンのごま和え、焼売

蛋白質11.4g/脂質26.2g
食塩2.7g/炭水化物31.3g
食物繊維5.6g

24日
(火)

豚しゃぶと温野菜をおろし大根ポン酢で

354kcal

白身チーズ青のりフライ、ほうれん草とコーンのソテー
春雨炒め

蛋白質23.8g/脂質16.1g
食塩3.0g/炭水化物24.6g
食物繊維5.5g

25日
(水)

Merry X'mas !! からあげ

514kcal

キャベツ焼き、だし巻き玉子、ポテトサラダ、根菜煮
大根とわかめの酢の物

蛋白質21.9g/脂質30.3g
食塩3.2g/炭水化物33.0g
食物繊維8.8g

26日
(木)

黄金カレーと肉団子の南蛮漬け

385kcal

トマトとハムのパスタ、小松菜ともやしのナムル
ひじき煮

蛋白質20.9g/脂質13.8g
食塩2.7g/炭水化物38.5g
食物繊維8.4g

27日
(金)

麻婆豆腐&コロッケ

435kcal

キャベツともやしとイタリアンソーセージの炒め物
オクラと野沢菜の松前漬け風、たけのことわかめの和え物

蛋白質15.0g/脂質22.4g
食塩3.4g/炭水化物38.7g
食物繊維6.5g

28日
(土)

寒ボラのたれ焼き

354kcal

えびカツ、鶏のほぐし身ともやしと玉子のピリ辛サラダ
かぼちゃと里芋煮、たけのことコンニャクの酢みそ和え

ボラは今が旬! 「寒ボラ」と呼ばれ、脂がのってプリプリです。ぜひご賞味下さい♪

蛋白質21.5g/脂質12.8g
食塩3.2g/炭水化物35.1g
食物繊維4.7g

今週のミニ知識

12月といえば、街中がキラキラ輝くクリスマスシーズンですね! パーティーやごちそうが楽しみな一方、つい食べ過ぎてしまう…と心配な方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、ヘルシーにクリスマスを楽しむコツをご紹介します。

★ベジファーストで満腹感アップ…食事の最初に野菜を摂ると、血糖値の急上昇を抑えて食べ過ぎを防ぎやすくなります。ブロッコリーやミニトマトを使った「クリスマスツリーサラダ」は、見た目も鮮やかで気分を盛り上げてくれる一品です! ★タンパク質は脂肪控えめをチョイス…クリスマスディナーの定番・チキンは、胸肉やささみを選ぶとカロリーを抑えられます。ヨーグルトやハーブでマリネして焼けば、しっとりジューシーに仕上がりますよ。★スイーツはひと工夫を…ケーキも豆乳クリームやフルーツたっぷりのものにとすると、ヘルシーで罪悪感なく楽しめます! クリスマス気分を味わいながら、彩り豊かなヘルシーメニューで体も心も元気をチャージしましょう!

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。

-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

