

06日
(月)

豆乳ふわふわ揚げカマと肉だんごと 野菜のあんかけ

ねぎ塩鶏カツ、ポテトサラダ、やみつきキャベツ

475kcal

蛋白質18.3g/脂質27.9g
食塩2.6g/炭水化物30.8g
食物繊維8.0g

07日
(火)

白身魚フライのタルタルソースがけ

だし巻き玉子、ハムステーキ、トマトソースシェルマカロニ
フキ煮、にんじんしりしり、大根の塩炒め

484kcal

蛋白質20.4g/脂質28.2g
食塩4.0g/炭水化物34.6g
食物繊維4.4g

08日
(水)

照り焼きチキン

野菜春巻き、じゃがいも串、根菜サラダ、切り干し大根煮
厚揚げの甘辛煮、わかめの酢の物

485kcal

蛋白質20.2g/脂質27.5g
食塩4.0g/炭水化物34.4g
食物繊維7.7g

09日
(木)

アジの塩焼きハムポテトサラダフライ

もずく入り餃子、和風パスタ、きんぴらコンニャク、平天
三色もやしナムル

368kcal

蛋白質15.1g/脂質15.9g
食塩3.9g/炭水化物35.0g
食物繊維8.5g

10日
(金)

具だくさん豚キムチ鍋

野菜コロッケ、わけぎとレンコンの酢味噌和え
キャベツのおかか和え

346kcal

蛋白質15.0g/脂質11.1g
食塩3.0g/炭水化物42.3g
食物繊維5.7g

11日
(土)

NEW 鶏の竜田揚げのセビーチェ

柑橘を効かせた
爽やかマリネ!

菜の花とキャベツとハムのマスタード和え、きんぴらごぼう
ミンチとニラともやしの油そば風

370kcal

蛋白質15.7g/脂質23.2g
食塩2.8g/炭水化物19.6g
食物繊維5.5g

今週のミニ知識

1月7日は「七草の日」。皆さん、七草がゆは召し上がりますか?春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)が入ったおかゆは、実はお正月の疲れをリセットするのにピッタリな食べ物なんです!お正月はつい豪華な料理やお酒で胃腸が疲れがち。そこで、消化に優れたおかゆが登場します。七草には、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれ、疲労回復や免疫力アップにも役立ちます。もちろん、七草が手に入らなくても大丈夫。大根の葉、春菊、かぶの葉、三つ葉などを合わせたものでも代用できます。これらの野菜もビタミンやミネラルが豊富で、体を整える効果バッチリです!七草がゆには「一年の無病息災」を願う意味もあります。今年も健康でいられるように、七草がゆを取り入れてみてはいかがでしょうか?

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

