

1/13(月)~1/18(土)

13日 (月) ~ 成人の日 🌸 ~

14日 (火) サンマの煮つけ

豚と玉ねぎの串カツ、ハッシュドれんこん、春雨中華サラダ
白菜と小えびの和え物、ひじき煮、つまみ揚げ

425kcal

蛋白質20.4g/脂質22.0g
食塩3.4g/炭水化物30.6g
食物繊維7.6g

15日 (水) 回鍋肉 & トマトフライ

たこ焼きと青菜の和風あんかけ、もち入り巾着煮、塩ゆで白菜
ポテトサラダ

390kcal

蛋白質12.6g/脂質20.4g
食塩3.0g/炭水化物34.1g
食物繊維8.1g

16日 (木) 大人気 酢鶏

小松菜のごま和え、だし巻き玉子、ソース焼きそば
雷コンニャク、揚げかまぼこ

498kcal

蛋白質21.3g/脂質21.2g
食塩3.7g/炭水化物44.0g
食物繊維22.1g

17日 (金) ロールキャベツの天津あんかけ

手作りいかフライ、オクラ天ぷら、キャラブキと大根の和え物
ごぼうの辛マヨサラダ

412kcal

蛋白質12.6g/脂質24.7g
食塩2.9g/炭水化物31.7g
食物繊維6.1g

18日 (土) 鶏と野菜の甘辛煮

餃子、かぼちゃサラダフライ、チャーシュー入り野菜炒め
玉子サラダ、玉ねぎとビーツの酢の物

487kcal

蛋白質19.1g/脂質24.8g
食塩3.1g/炭水化物41.7g
食物繊維7.3g

今週のミニ知識

1月15日は「いちごの日🍓」。語呂合わせの「いい(1)いち(1)ご(5)」から生まれた記念日です。この時期はいちごの旬が本格化し、美味しいいちごを楽しむのにぴったりの季節ですね。いちごは、美味しさだけでなく栄養価も魅力的な果物。でも、実はいちごは「追熟しない果物」だということをご存知ですか？収穫後に甘くなったり、栄養価が上がったりすることはありません。それどころか、保存中にビタミンCや抗酸化成分がどんどん失われていきます。特に、鮮やかな赤色の元となるアントシアニンは、時間が経つと約半分まで減少してしまうのです。だからこそ、いちごは新鮮なうちに食べるのがベスト。買ってきたら冷蔵庫に入れっぱなしにせず、できるだけ早く食べることで栄養を最大限に摂取できます。保存する場合は、冷やしすぎず野菜室で保管するのがおすすめです。旬のいちごを手に入れたら、ぜひ早めに楽しんでみてくださいね！美味しさも栄養も逃さず味わえますよ。

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。

～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

