

1/20(月)~1/25(土)

20日
(月)

大人気 激旨メンチカツ

12月👑月間売上1位メニュー！
今回は合挽肉でより美味しさUP

根菜とツナのサラダ、だし巻き玉子、カレー野菜炒め
コンニャクの味噌和え、きんぴらレンコン🌟

443kcal

蛋白質15.9g/脂質26.6g
食塩3.4g/炭水化物31.8g
食物繊維5.8g

21日
(火)

とろふわ！親子煮

デミグラスコロケ、トマトパスタ、にんじんしりしり

406kcal

蛋白質18.1g/脂質18.0g
食塩2.9g/炭水化物39.5g
食物繊維4.8g

22日
(水)

タチウオ竜田揚げのスイートチリ和え

ジャーマンポテト、にんじんとレンコン🌟のそぼろ煮
切り干し大根、白菜とわかめの酢の物、あんず

428kcal

蛋白質15.6g/脂質24.1g
食塩3.1g/炭水化物31.4g
食物繊維8.7g

23日
(木)

肉じゃが

春巻き、マカロニサラダ、紅生姜とレンコン🌟のつまみ揚げ
菜の花のカラシ和え

432kcal

蛋白質14.3g/脂質24.2g
食塩3.1g/炭水化物34.5g
食物繊維7.3g

24日
(金)

定番人気 チキン南蛮

白菜ともやしの中華炒め、玉ねぎとオクラとおかかの和え物
根菜の煮合わせ

408kcal

蛋白質19.8g/脂質24.4g
食塩3.8g/炭水化物23.6g
食物繊維5.4g

25日
(土)

豚とニンニクの芽の炒め物(ゆで卵付き)

イカフライ、白身魚フリッター、白菜と菜の花のソテー
キャベツと厚揚げのマヨサラダ、大根の酢の物

464kcal

蛋白質21.4g/脂質28.4g
食塩3.4g/炭水化物28.1g
食物繊維4.3g

今週のミニ知識

1月も後半になり、寒さが体にじわじわとこたえる時期ですね。この季節に活躍する根菜のひとつが「レンコン🌟」です。レンコンは切り方によって食感が大きく変わる野菜です。シャキシャキ感を楽しみたいなら繊維を断ち切る薄い輪切りがおすすめ。炒め物やサラダにぴったりの仕上がりになります。一方で、ほくほくとした柔らかい食感を楽しむには乱切りがベスト。煮物やスープに使うと、味がしっかり染み込みます。さらに、繊維に沿って縦切りにすると、歯ごたえのあるシャキシャキとした独特な食感に！炒め物やきんぴらなど、レンコンの存在感を際立たせる料理にぴったりです。また、すりおろしたレンコンに出汁を加えた汁物は、喉の調子が悪い時にも優しく染みわたる一品です。風邪が流行しやすいこの季節には特におすすめ。ビタミンCや食物繊維が豊富なレンコンで、しっかり体調管理していきましょう！

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

