

1/27(月)~2/1(土)

27日
(月)

天ぷら & アジの塩焼き

鴨肉入り野菜炒め、大根なます、小松菜煮、がんも煮

437kcal

蛋白質19.0g/脂質24.6g
食塩2.8g/炭水化物29.7g
食物繊維8.6g

28日
(火)

NEW 手羽元と野菜の甘辛煮

いかたっぷりカツ、じゃがいもとブロッコリーの和え物
塩焼きそば

396kcal

蛋白質23.4g/脂質18.0g
食塩3.0g/炭水化物31.3g
食物繊維6.8g

29日
(水)

ハンバーグ & オムレツのきのこソース

野菜コロッケ、きんぴら大根、高野豆腐煮、フキ煮
玉ねぎとわかめの酢の物

484kcal

蛋白質21.6g/脂質27.3g
食塩3.3g/炭水化物34.8g
食物繊維4.2g

30日
(木)

ヤンニョムチキン

春雨炒め、ポテトサラダ、にんじんナムル

427kcal

蛋白質16.7g/脂質19.5g
食塩3.6g/炭水化物39.0g
食物繊維9.6g

31日
(金)

野菜たっぷりピリ辛麻婆豆腐

小イワシからあげ、関西風コロッケ
キャベツ酢、切り干し大根煮 & コンニャク煮

本日タケノコご飯!

381kcal

蛋白質17.5g/脂質19.5g
食塩2.8g/炭水化物26.9g
食物繊維6.4g

01日
(土)

ポーク & チキンメンチカツ

牛肉と玉ねぎの炒め、明太うどん、かぼちゃサラダ
小松菜とちくわのごま和え

469kcal

蛋白質16.3g/脂質24.4g
食塩3.5g/炭水化物42.9g
食物繊維4.5g

今週のミニ知識

1月31日は「晦日正月（みそかししょうがつ）」として、お正月の終わりを祝う日です。「晦日節（みそかぜち）」とも呼ばれ、地域ごとにさまざまな習わしが伝えられています。この日は、年始の挨拶ができなかった親類や知人を訪ねたり、餅をついて神様に供えたりするのが一般的。また、お蕎麦を食べて新年を締めくくる風習もあります。「晦日（みそか）」とは、旧暦でその月の最後の日を指します。特に12月31日は「大晦日」と呼ばれますが、それとは別に、1月の終わりに新年の行事を総仕上げするこの日を大切にしている地域も多いのです。晦日正月には、団子を作り家の戸口に挿す風習もあり、これは家の安全や繁栄を祈る意味が込められています。現代ではなじみのない風習かもしれませんが、こうした伝統に触れると、日本のお正月がいかに丁寧に節目を祝うものだったかを感じられますね。お正月の締めくくりに、日本の伝統行事に思いを馳せながら、穏やかなひとときを過ごしてみるのも素敵ですね。

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。

～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

