

決戦の金曜日!

浜の家の本気のVALENTINE!

金曜に注目!



HAMANOYA 週間メニュー表

2/10(月) ~ 2/15(土)

月 2/10

エネルギー431kcal / 蛋白質21.9g / 脂質18.9g
食塩相当量2.9g / 炭水化物34.0g / 食物繊維13.1g

スケソウダラのタレ焼き

ベーコンマヨカツ、鴨肉

筑前煮

ほうれん草と小えびの和え物
大根なます

火 2/11

建国記念の日

水 2/12

エネルギー417kcal / 蛋白質13.7g / 脂質24.3g
食塩相当量2.6g / 炭水化物31.8g / 食物繊維5.3g

八宝菜

野菜がたっぷり
摂れる!

キャベツとれんこんの辛マヨ和え
かにクリームコロッケ、イワシの南蛮酢

木 2/13

エネルギー508kcal / 蛋白質26.4g / 脂質27.4g
食塩相当量3.4g / 炭水化物33.1g / 食物繊維7.7g

人気急上昇 油淋鶏

ジャーマンポテト

ペペロンチーノパスタ
大根と小松菜の炒め
人参しりしり、高野豆腐

金 2/14

エネルギー445kcal / 蛋白質18.5g / 脂質27.5g
食塩相当量2.8g / 炭水化物27.3g / 食物繊維8.1g

アジの開きフライ

チキンナゲット

Happy Valentine!

本日 鶏ごぼうご飯!

照り焼きチキン & ごぼう

スパイシーカレー野菜炒め
ヘルシーポテトサラダ
大根の青じそ和え



土 2/15

エネルギー465kcal / 蛋白質24.0g / 脂質18.2g
食塩相当量3.8g / 炭水化物46.1g / 食物繊維9.8g

サーモンフライのサルサソースがけ

麻婆じゃが
チャーシュー入り野菜炒め
ほうれん草とコーンのソテー

今週のミニ知識

2月半ば、春の気配とともに花粉シーズンもやってきましたね。花粉症に悩む方におすすめしたいのが、食べ物で体の中からサポートする方法です! 日々の食事で取り入れやすい食材をご紹介します。
* ヨーグルト: 乳酸菌が豊富で、腸内環境を整えることで免疫機能を正常化します。
* きのこと類: 食物繊維が豊富で、腸内環境を改善します
* 青魚: 鯖や鰯などに含まれるDHAやEPAが花粉症の症状を抑える効果があります。
* 緑茶: カテキンが含まれており、アレルギー抑制効果が期待できます。
* レンコン: 食物繊維、タンニン、ポリフェノールが含まれており、IgE抗体の働きを抑制する効果があります。
* 梅干し: バニリンという成分が花粉症の症状を抑える可能性があります
春の訪れを感じながら、食事で体を整えて花粉の季節を元気に乗り切りましょう!

レンジで温めてね!



涼しい場所で保管し、お早めにお召上がりください。
(品質保証は当日14時まで)

タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい。

仕入れの都合により内容を変更する場合がございます。すべてのメニューを記載しておりません。エネルギーには、ご飯(210g=約306kcal)は含まれていません。成分表示はメニュー表作成時の数値ですので目安としてお考え下さい。土曜日は使い捨て容器になります。

