



2/17

エネルギー395kcal / 蛋白質14.6g / 脂質19.1g
食塩相当量3.2g / 炭水化物35.6g / 食物繊維5.6g

大人気 メンチカツ のトマトソースがけ

キャベツともやしの中華炒め
きんぴらごぼう、もち巾着煮
玉ねぎとツナマヨ和え

大人気メンチカツに
自家製トマトソース
をかけました



2/19

エネルギー505kcal / 蛋白質14.6g / 脂質28.9g
食塩相当量2.8g / 炭水化物42.6g / 食物繊維6.9g

えびカツ かぼちゃ天&なす天 &たこ焼きの天丼タレがけ

厚揚げと高菜の炒め、根菜サラダ
カニカマとキャベツの酢の物



2/21

エネルギー377kcal / 蛋白質18.6g / 脂質14.9g
食塩相当量3.7g / 炭水化物36.1g / 食物繊維7.7g

中華好き集まれ!!

回鍋肉&いかカツ

ご飯が進む! 豚の旨味とキャベツの甘味★

ポテトサラダ
冬瓜と青梗菜の中華あんかけ
白菜と小えびの和え物



2/18

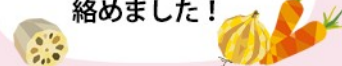
エネルギー360kcal / 蛋白質20.4g / 脂質15.5g
食塩相当量2.7g / 炭水化物31.9g / 食物繊維4.2g

絶品新メニュー!

NEW 鶏と野菜の甘酢あんかけ

ハムフライ
ペペロンマカロニ
里芋の柚子香煮
ほうれん草のおひたし

ジューシーなグリルチキン
とたっぷりの野菜を
浜の家特製甘酢あんに
絡めました!



2/20

エネルギー412kcal / 蛋白質17.9g / 脂質16.7g
食塩相当量3.2g / 炭水化物43.5g / 食物繊維5.7g

お客様の声にお応えして待望の復活!

復活 さばの煮つけと豆腐煮

関西風コロケ
トマトスパゲティ
赤箱焼売

超人気
メニュー
復活!!

美味しいよ!
注文してね!



2/22

エネルギー391kcal / 蛋白質19.8g / 脂質22.9g
食塩相当量3.5g / 炭水化物24.4g / 食物繊維5.1g

真アジ開き塩焼き

三陸産茎わかめの磯風味カツ
ステーキチーズ

野菜と鶏団子の和風ポトフ
菜の花の白和え

今週の三三知識

まだ寒い日が続きますが、スーパーには少しずつ春らしい野菜が並び始めました。「春待ち野菜」とも呼ばれるこの時期の野菜には、冬にため込んだ疲れをリセットする力があります。例えば 菜の花。ほんのり苦味があり、春の訪れを感じさせる味ですが、この苦味の正体は「イソチオシアネート」という成分。抗酸化作用があり、体の調子を整えるのにぴったりです。新じゃがや新玉ねぎもおすすめ! 普通のじゃがいもや玉ねぎより水分が多く、甘みが強いのので、シンプルな調理で美味しくいただけます。「春待ち野菜」は、寒さの中で甘みを増し、やわらかく育つのが特徴。キャベツやブロッコリーもこの時期は特に美味しくなります。ポトフやホットサラダなど、温かい料理にすれば、寒さが残る日でもほっこり楽しめますよ。春を待ちながら、旬の味をぜひ堪能してください!

レンジで温めてね!



涼しい場所で保管し、お早めにお召し上がりください。
(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。



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

