

弁当屋の
本気

HAMANOYA
週間メニュー表

2/24^月 ~ 3/1^土

月 2/24 振替休日

コラボフェア!!
ORANGE BOX × **HAMANOYA**
開催期間
2/25 ~ 2/27

水 2/26 エネルギー474kcal / 蛋白質17.2g / 脂質26.4g
食塩相当量3.3g / 炭水化物37.2g / 食物繊維7.5g

フェア限定オーロラアレンジ!

**鶏もも竜田オーロラソース
牛肉とニンニクの芽の炒め**

水餃子と青梗菜の中華あんかけ
金時風甘露いもと野菜の煮物
オクラと野沢菜の松前漬け風
白桃



金 2/28 エネルギー388kcal / 蛋白質18.0g / 脂質19.6g
食塩相当量2.8g / 炭水化物30.9g / 食物繊維6.3g

生姜の効いた甘辛味がご飯とマッチ!

豚しぐれ煮



海鮮タコ串フライ、餃子

ごぼうとキャベツの辛マヨ和え
小松菜ときざみ揚げ煮、里芋&ちくわ煮
白菜のゆかり和え

火 2/25 エネルギー568kcal / 蛋白質32.7g / 脂質19.3g
食塩相当量3.7g / 炭水化物58.3g / 食物繊維10.8g

浜の家・OB両方で大人気★

大人気 カツとじ

ボリューム満点!

ソースやきそば
チーズinポテトサラダ
菜の花のごま和え
揚げかまぼこ



木 2/27 エネルギー522kcal / 蛋白質23.9g / 脂質25.5g
食塩相当量3.7g / 炭水化物42.7g / 食物繊維7.4g

OBではテリヤキ販売中!

**特大ハンバーグの
バーベキューソースがけ
&えびフライ**

ツナ入りサラダ
ピリ辛やっこ
3色お野菜和え



土 3/1 エネルギー413kcal / 蛋白質22.2g / 脂質18.5g
食塩相当量3.0g / 炭水化物35.8g / 食物繊維6.2g

**鶏となすの
カレーソースがけ**

鶏とたっぷりお野菜!

ハムカツ

焼うどん
アジの南蛮酢
小松菜と高野豆腐のごま和え



今週の三ツ知識

寒さが和らぐ一方で、まだまだ乾燥が気になる時期。肌や喉のカサつきを感じたら、食事からもうおいを補給しましょう! おすすめは「セラミド」を含む生芋こんにゃくや米みそ。肌の水分を保持する働きがあり、乾燥しがちな季節の強い味方です。さらに、手羽先や豚足、魚の皮にはコラーゲンがたっぷり。肌のハリを保ち、カサつきを防ぎます。また、うなぎや緑黄色野菜に豊富なビタミンA・Eは肌のバリア機能を高め、乾燥ダメージを和らげてくれます。さらに、中医学では「白い食材」(豆乳、蓮根、大根など)が体の内側から潤いを与えるとされています。春を迎える準備として、毎日の食事にうまい食材を取り入れてみませんか? 美味しく食べながらしっとり健やかな体を目指しましょう!

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。

-日替わり手作りお弁当-

ORANGE BOX



-食と便利をお届け-



HAMANOYA Co., Ltd.

〒661-0962 兵庫県尼崎市額田町22-23
TEL: 06-6493-7147

