



3/3

エネルギー358kcal / 蛋白質21.0g / 脂質14.5g
食塩相当量3.2g / 炭水化物31.7g / 食物繊維6.7g

豚しゃぶと温野菜を おろし大根ポン酢で

たこベジカツ、さつまいも甘煮
青菜とコーンのソテー
コンニャクと大根の味噌和え

やわらか豚を
おろしポン酢で！
野菜もたっぷり
とれます★



3/5

エネルギー440kcal / 蛋白質24.0g / 脂質22.1g
食塩相当量3.4g / 炭水化物27.2g / 食物繊維15.8g

旨味だし鶏おでん

カラシ小袋付き

浜の家のおでんは鶏入り！
鶏のコクが具材に染み込み
旨味の強いおでんに
仕上がってます★

イタリアントマトフライ
豚ロース入り野菜炒め
玉ねぎとわかめの酢の物



3/7

エネルギー474kcal / 蛋白質26.7g / 脂質26.4g
食塩相当量3.4g / 炭水化物28.1g / 食物繊維4.8g

ベトナム風 照り焼きチキン

圧倒的おすすめ
新メニュー

さわらフライ、ハッシュポテト
蓮根と分葱の酢味噌
だし巻き、ほうれん草のお浸し
ごぼうとキャベツとカニカマの炒め

照り焼きソースに一味や
にんにくなどを加えて
香味豊かなエスニック風
に仕上げました★



3/4

エネルギー440kcal / 蛋白質21.0g / 脂質18.0g
食塩相当量3.0g / 炭水化物44.4g / 食物繊維7.6g

白身魚のトマトソースがけ

マカロニサラダ
いんげんと蓮根のきんぴら
切り干し大根煮

淡泊な白身魚の
フリッターに
濃厚な自家製トマト
ソースが合います♪



3/6

エネルギー483kcal / 蛋白質15.9g / 脂質23.9g
食塩相当量3.6g / 炭水化物40.9g / 食物繊維6.0g

天ぷらうどん

めんつゆ付き

ビーツとツナのサラダ
根菜カレーあんかけ
菜の花とベーコンの炒め



3/8

エネルギー364kcal / 蛋白質18.6g / 脂質17.0g
食塩相当量3.0g / 炭水化物31.4g / 食物繊維4.2g

豚といんげんのごま味噌炒め 白身魚タルタルフライ

/ ごはんが進むWメインメニュー /

野菜入りラーメン
豆腐となすの中華あんかけ
小松菜のえび和え

今週の三ツ知識

3月3日はひな祭り。女の子の健やかな成長を願う日ですが、実は栄養的にも魅力が詰まった行事なんです。ひな祭りの定番料理といえば「ちらし寿司」。この一皿よく見ると栄養バランスが抜群！まず、ご飯にはエネルギー源となる炭水化物がたっぷり。そして、具材の海老は高たんぱく＆低脂質で、成長を支える栄養満点。れんこんは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。さらに、卵や菜の花を加えればビタミンやミネラルも補給できる優れたもの。また、ひな祭りに欠かせない「ひし餅」の緑・白・ピンクの色にも意味があります。緑は健康、白は清浄、ピンクは魔除けを表し昔の人の知恵が詰まっているんです。春の訪れを感じながら、栄養満点のひな祭りメニューを楽しんでみてはいかがでしょうか？

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

