

春だいいじゃない!!

日替わり弁当

ごちそう肉メニュー
食べまくりweek

HAMANOYA
週間メニュー表

3/24^月 ~ 3/29^土

月 3/24

エネルギー429kcal / 蛋白質12.8g / 脂質23.8g
食塩相当量3.5g / 炭水化物35.6g / 食物繊維6.9g

チキンとピーマンの 旨塩炒め

野菜春巻き

玉子サラダ
きんぴらコンニャク
もやしナムル

ジューシー
チキンにほろ苦い
ピーマンが絶妙◎

水 3/26

エネルギー411kcal / 蛋白質10.8g / 脂質26.9g
食塩相当量3.0g / 炭水化物28.4g / 食物繊維4.3g

NEW 大判肉挟みと 野菜のあんかけ

大きな餃子!
インパクト大な新メニュー!

関西風コロッケ
大根の酢の物
キャベツとごぼうのサラダ



金 3/28

エネルギー425kcal / 蛋白質19.5g / 脂質24.7g
食塩相当量2.9g / 炭水化物26.1g / 食物繊維9.9g

ケチャップがけ!

大人気 ハンバーグ&オムレツ

ほうれん草とコーンと玉ねぎのソテー
カレー野菜炒め
人参しりしり



火 3/25

エネルギー460kcal / 蛋白質24.2g / 脂質20.5g
食塩相当量2.9g / 炭水化物40.1g / 食物繊維5.9g

大人気 ローストンカツ

味噌ソースがけ!

だし巻き玉子
熟成明太子スパゲッティ
青菜としいたけの旨煮
オクラと白菜のとろろ和え物



木 3/27

エネルギー466kcal / 蛋白質18.7g / 脂質24.6g
食塩相当量2.6g / 炭水化物36.8g / 食物繊維6.8g

大人気 酢鶏

キャベツとわかめの和風サラダ
春雨炒め
里芋と大根の旨煮



土 3/29

エネルギー450kcal / 蛋白質17.6g / 脂質24.1g
食塩相当量3.0g / 炭水化物36.9g / 食物繊維3.7g

塩豚コロッケ & 豚のタレ焼き

さんま竜田

マカロニサラダ
しんじょと冬瓜のあんかけ
タケノコとわかめの酢味噌

おいしい
豚&豚コンビ!

今週の三ツ知識

春の眠気は食事でスッキリ! 春になると、なぜか日中も眠くなってしまふ...そんな経験はありませんか? これは、自律神経の変化が影響しています。冬の間、寒さに対応するために活発だった交感神経(活動モード)が、春になると副交感神経(リラックスモード)に切り替わることで、眠気を感じやすくなるのです。そこで、春の眠気を防ぐ「目覚めスッキリ食材」をご紹介します!

- ✓ タンパク質(卵・納豆・チーズ) → 体温を上げ、脳を活性化!
- ✓ 鉄分(レバー・ほうれん草・あさり) → 貧血予防でだるさを軽減
- ✓ ビタミンB群(豚肉・玄米・きのこ) → エネルギー代謝を促進
- ✓ GABA(トマト・バナナ・発酵食品) → リラックスしつつ集中力アップ

朝ごはんは、納豆ごはん+味噌汁+焼き魚やチーストースト+バナナヨーグルトを取り入れると、スッキリ目覚めやすくなりますよ! 眠気に負けず、春のエネルギーをチャージしましょう! 🌱

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

