

月 3/31

エネルギー394kcal / 蛋白質15.9g / 脂質20.8g
食塩相当量3.4g / 炭水化物33.4g / 食物繊維5.0g

大人気 **メンチカツ**
のトマトソースがけ

だし巻き玉子

きんぴらごぼう
白菜ともやしのあっさり炒め
蓮根とわかめのぬた



火 4/1

エネルギー486kcal / 蛋白質20.4g / 脂質25.6g
食塩相当量3.3g / 炭水化物39.1g / 食物繊維3.5g

「好評につき2度目の登場!!」

鶏と野菜の甘酢あんかけ

BEEF in コロッケ
塩焼きそば
白菜と小えびの和え物



水 4/2

エネルギー350kcal / 蛋白質15.1g / 脂質15.7g
食塩相当量2.9g / 炭水化物33.1g / 食物繊維6.9g

豚とにんにくの芽の炒め
& イタリアントマトフライ

小松菜ときざみ揚げの山椒煮
かぼちゃと小豆のいとこ煮
カニカマと玉ねぎの酢の物



木 4/3

エネルギー457kcal / 蛋白質26.7g / 脂質23.5g
食塩相当量3.5g / 炭水化物30.3g / 食物繊維5.9g

いかカツ
& アジの塩焼き

パスタサラダ
ひじき煮、五目きんちやく
菜の花ともやしの炒め物



金 4/4

エネルギー397kcal / 蛋白質20.6g / 脂質22.5g
食塩相当量2.8g / 炭水化物23.4g / 食物繊維7.9g

一口で元気をチャージ! 野菜の旨味たっぷり中華★

八宝菜

さばの磯辺フライ、オクラのえび詰め
ポテトサラダ
大根とタラコの和え物



土 4/5

エネルギー441kcal / 蛋白質25.0g / 脂質21.5g
食塩相当量3.3g / 炭水化物34.1g / 食物繊維5.7g

サクサクヒレカツ
& 焼うどん

根菜カレーあんかけ
サワラ塩焼き
ブロッコリーと玉子マヨサラダ



サクッじゅわ!
ヒレカツと
香ばし焼うどん!

今週の三ツ知識

新生活応援! 朝ごはんのススメ

4月から新しい環境での生活をスタートされる方もいらっしゃるのではないでしょうか? ワクワクする気持ちの反面、生活リズムが乱れがちになる時期でもあります。そんなときこそ、朝ごはんをしっかり食べることが大切です!

朝ごはんには体温を上げて脳を活性化させる効果があります。朝食を抜くと午前中のエネルギー不足で集中力が落ち、仕事や勉強の効率がダウン…。逆に、炭水化物+タンパク質を含む朝食を摂ると、スムーズに1日をスタートできます。例えば、おにぎり+味噌汁+ヨーグルトやチーズトースト+ゆで卵など、シンプルでもOK! 「朝は時間がない…」という方も、まずはバナナ1本+牛乳など簡単なものから始めてみてください。朝ごはんの習慣を味方につけて、新生活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下さい。
(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(200g=約300kcal)は含んでおりません。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。お弁当の写真は献立検討時の物ですので実際と異なる場合があります。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

