

4/7^月 ~ 4/12^土

HAMANOYA
週間メニュー表



月

4/7

エネルギー532kcal / 蛋白質26.5g / 脂質36.4g
食塩相当量3.7g / 炭水化物20.7g / 食物繊維3.8g

自家製タルタルで贅沢に味わうサクふわアジフライ!

開きアジフライ タルタルソースがけ

ウインナー、きんぴら蓮根

ほうれん草のお浸し
イタリアンソーセージ入り野菜炒め
水餃子と白菜のあんかけ



火

4/8

エネルギー555kcal / 蛋白質23.3g / 脂質27.8g
食塩相当量3.3g / 炭水化物46.9g / 食物繊維6.6g

美味しさも感謝もたっぷり込めてお届けします!ぜひご注文下さい!

創立記念! 特大かつおじ

根菜の煮物
昔ながらのスパゲッティ
菜の花 + とちくわのごま和え



水

4/9

エネルギー384kcal / 蛋白質15.8g / 脂質16.8g
食塩相当量2.7g / 炭水化物35.2g / 食物繊維8.9g

うまみ和食

じわっと染みる旨み、ほっとする味わい!

ほくほく肉じゃが

たこベジカツ
ブロッコリーのツナマヨサラ
大根とわかめの酢の物
煮小豆&あんこ



木

4/10

エネルギー488kcal / 蛋白質20.5g / 脂質29.1g
食塩相当量3.5g / 炭水化物31.4g / 食物繊維4.5g



大人気 油淋鶏

月間ランキング
2位獲得!

NEW ソースマヨラーメン
大根と青菜の塩炒め
ごまかぼちゃ
紅生姜と蓮根のつまみ揚げ



金

4/11

エネルギー441kcal / 蛋白質14.2g / 脂質24.1g
食塩相当量2.9g / 炭水化物31.2g / 食物繊維16.0g

新メニュー

ベーコンのkok×白菜の甘み!至福の春色中華炒め

NEW 白菜とベーコンの炒め物

カレー風味のポテサラフライ

筑前煮
たこ焼き
もやしとタラコの和え物



土

4/12

エネルギー407kcal / 蛋白質18.9g / 脂質21.4g
食塩相当量3.2g / 炭水化物29.4g / 食物繊維7.0g

骨付き豚カルビ焼き

チキンパティ、根菜サラダ
きんぴら大根
野菜の旨辛炒め

肉好き必見!

香ばしさ溢れる豚カルビ
&サクサクチキン

今週の三知知識

春になるとスーパーでよく見かける「菜の花」。鮮やかな緑とほのかな苦みが特徴ですが、実は栄養の宝庫なんです!浜の家でもよくメニューに取り入れられていますね。まず、美肌に欠かせないビタミンC。菜の花には100gあたり130mgと、レモンを超える量が含まれています。これによりコラーゲン生成を助け、シミの原因であるメラニンの抑制にも役立ちます。さらに、葉酸も豊富。赤血球を作るのに必要な栄養素で、特に妊娠を考えている方や妊娠中の方には欠かせません。そして、β-カロテンには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防や肌の老化防止にも一役買います。また、菜の花には食物繊維も多く含まれており、腸内環境を整え便秘解消にも効果的!特に不溶性食物繊維が豊富なので、水分と一緒に摂るのがオススメです。調理の際はビタミンCや葉酸が水に溶けやすいので、電子レンジ加熱や炒め物にすると栄養を逃さずに摂れます。春の味覚を楽しみながら健康的な食事を取り入れてみてくださいね!

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

