

月 4/14

エネルギー486kcal / 蛋白質21.5g / 脂質23.0g
食塩相当量2.8g / 炭水化物40.9g / 食物繊維13.4g

魚好きの方にも肉好きの方にも♪

白身フライ&大阪餃子

チャーシュー入り野菜炒め

ポテトサラダ

切り干し大根煮&花形豆腐

蓮根とコンニャクのきんぴら



火 4/15

エネルギー421kcal / 蛋白質20.8g / 脂質21.5g
食塩相当量3.0g / 炭水化物29.9g / 食物繊維6.1g

好評★香味豊かな
エスニック味!

ベトナム風 照り焼きチキン



さつまいもフライ、ちくわの磯辺揚げ

春雨炒め

大根と蓮根のそぼろ煮

オクラと野沢菜の松前漬風



水 4/16

エネルギー357kcal / 蛋白質21.5g / 脂質17.5g
食塩相当量2.8g / 炭水化物24.1g / 食物繊維5.1g

ふっくら甘鯛にトマトの旨味をたっぷりオン!

甘鯛のトマトソースがけ

野菜炒め

きんぴらごぼう

だし巻き玉子

カニカマと白菜の酢の物



木 4/17

エネルギー433kcal / 蛋白質19.5g / 脂質25.6g
食塩相当量2.8g / 炭水化物27.8g / 食物繊維3.8g

今日はお肉で元気チャージ!
ガッツリ濃厚トンテキ新登場★

NEW トンテキ

野菜コロッケ、ペペロンチーノ

大根とねぎの塩炒め

玉ねぎとブロッコリーのサラダ

辛旨ちくわの磯辺揚げとキャベツの和え物



金 4/18

エネルギー365kcal / 蛋白質13.6g / 脂質18.5g
食塩相当量2.7g / 炭水化物33.0g / 食物繊維3.9g

チキンカツの オーロラソースがけ

ゴーヤチャンプルー

小松菜煮&里芋煮

塩茹でゆず白菜

白桃



人気のチキンに
とろーり自家製
オーロラをかけて
ご馳走感アップ♪

土 4/19

エネルギー498kcal / 蛋白質21.6g / 脂質26.1g
食塩相当量3.5g / 炭水化物40.2g / 食物繊維3.5g

いつものトンカツ!今日はワンランク上で! /

三元豚ローストンカツ

カレーうどん

蒸し鶏ほぐしと野菜サラダ

白和え



今週の三三知識

4月18日は「よい歯の日」

皆さん、最近しっかり噛んで食べていますか?よく噛むことは、ただ食べ物を細かくするだけでなく、消化を助けたり、唾液の分泌を促して虫歯や歯周病を防いだりと、いいことづくめ!さらに、噛むことで脳が刺激され、認知症予防にもつながると言われています。

●歯を丈夫にする栄養素... カルシウム(乳製品・小魚)、ビタミンD(鮭・干しいたけ)、ビタミンA(人参・レバー)、ビタミンC(パプリカ・いちご)
これらをバランスよく食べることで、強い歯を維持できますよ!

●オーラルフレイルに注意!...「オーラルフレイル」とは、噛む力や飲み込む力が衰えること。放っておくと全身の健康にも影響を与えるため、普段からしっかり噛んで食べ、定期的に歯科検診を受けることが大切です。
毎日の食事を楽しみながら、歯の健康を守りましょう!

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(200g=約291kcal)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

