

ご注文熱烈歓迎
俺の旨辛推し
WEEK!!

HAMANOYA
週間メニュー表

日替わり弁当

4/21^月~4/26^土

月

4/21

エネルギー468kcal / 蛋白質21.3g / 脂質24.5g
食塩相当量3.4g / 炭水化物35.8g / 食物繊維9.1g

旨カラダ
サクとろ
海鮮
サーモンフライ^xピリ旨チリ!
&えびフリッター
のチリソース

かぼちゃサラダ
ひじき煮
玉ねぎとわかめの酢の物



火

4/22

エネルギー456kcal / 蛋白質20.1g / 脂質21.5g
食塩相当量2.7g / 炭水化物40.5g / 食物繊維6.0g

＼竜田にしみる、極旨甘酢／

鶏竜田揚げと野菜の
甘酢あんかけ

焼きそば
白菜とツナのサラダ
メンマともやしの和え物



水

4/23

エネルギー469kcal / 蛋白質25.0g / 脂質23.3g
食塩相当量3.5g / 炭水化物34.2g / 食物繊維7.5g

噛むたび感動、本気のヒレをとんかつソースで★

大人気 豚ヒレカツ

明太マヨポテトサラダ
小松菜としいたけの旨煮
大根といんげんのきんぴら

だし巻き玉子



木

4/24

エネルギー429kcal / 蛋白質9.8g / 脂質27.1g
食塩相当量3.1g / 炭水化物32.7g / 食物繊維5.7g

＼ガツンとスタミナメニュー／

豚モツとにんにくの芽の
旨辛スタミナ炒め

マカロニサラダ
きんぴらコンニャク
にんじんしりしり

コーンたっぷりフライ



金

4/25

エネルギー373kcal / 蛋白質18.2g / 脂質23.0g
食塩相当量2.7g / 炭水化物20.3g / 食物繊維4.0g

＼ゴロツと豆腐！食らえ、この旨辛塊！／

俺の麻婆豆腐

ごぼうとキャベツのサラダ
ほうれん草とハムのソテー



土

4/26

エネルギー430kcal / 蛋白質30.5g / 脂質20.1g
食塩相当量2.8g / 炭水化物28.4g / 食物繊維4.0g

＼ねぎがバンバン
のってるよ！

鶏ねぎバンバン

白身フライ、フレンチフライドポテト
大根とチンゲン菜のピリ辛炒め
カリフラワーと玉子のサラダ
やわらか羊羹



今週の三ツ知識

セロリの香りが気になるという方もいるかもしれませんが、実はこの香りにはリラックス効果があります。春は新生活や環境の変化でストレスを感じやすい季節。そんなときこそ、セロリを食事に取り入れてみませんか？ セロリにはカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出し、むくみの予防や血圧の調整に役立ちます。また、葉酸も含まれており、赤血球の生成を助けるため貧血予防にも◎。さらに、食物繊維も多く含まれているため、腸内環境を整える効果も期待できます。食べ方としては、サラダや炒め物、スープに加えると食べやすくなります。また、葉の部分にもビタミンがたっぷり含まれているので、捨てずに活用するのがオススメ！セロリを上手に取り入れて、春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

