



GW直前!
ちょい贅沢WEEK

HAMANOYA
週間メニュー表

日替わり弁当

4/28^月~5/3^土

月

4/28

エネルギー368kcal / 蛋白質12.0g / 脂質18.2g
食塩相当量2.8g / 炭水化物36.4g / 食物繊維4.2g

通な食材“豚タン”煮込むとホロツと絶品♪

豚タンとキャベツのクタクタ煮 さばメンチカツ

根菜サラダ
たこ焼きと玉ねぎの和風あんかけ
大根と白菜キムチの和え物



水

4/30

エネルギー356kcal / 蛋白質21.4g / 脂質17.2g
食塩相当量3.0g / 炭水化物24.9g / 食物繊維3.5g

ゴロツと大きな鶏と玉子にとろり蟹あん!

NEW 鶏とだし巻き玉子の 蟹中華あんかけ

白身とトマトバジルソースのフライ
餃子、もやしナムル
キャベツとソフト青じそ和え物



金

5/2

エネルギー357kcal / 蛋白質13.5g / 脂質16.5g
食塩相当量3.3g / 炭水化物33.7g / 食物繊維7.6g

じんわりしみる味。連休前の“整え”ごはん!

サンマの煮付け イタリアントマトフライ



ピーマンと甘辛ちくわの炒め物
キャベツときくらげの酢の物
切り干し大根煮、白桃

火

4/29

昭和の日



木

5/1

エネルギー467kcal / 蛋白質15.2g / 脂質17.2g
食塩相当量3.3g / 炭水化物58.4g / 食物繊維8.6g

ソーセージカツ

カリフラワーと玉葱の
ベジつまソースクリーミーガーリック和え
明太マヨパスタ
根菜カレーあんかけ
白和え

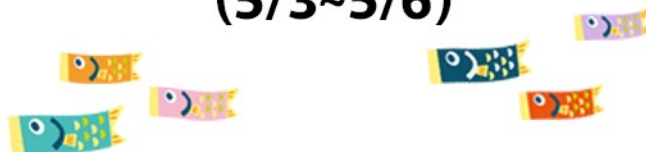


大きなカツで
ガツンと
エネルギー
チャージ★

土

5/3

GW休業期間 (5/3~5/6)



今週の三ツ知識

だんだんと暖かくなってきましたね。気温が上がると、喉が渇いて水を飲む機会が増えますよね。でも、ペットボトルやコップに注がれた水を放置して、「これ、まだ飲める?」と迷ったことはありませんか?実は、水自体は腐ることはありません。でも、水に含まれる不純物や空気中の雑菌が繁殖すると、色が濁ったり、嫌な臭いがしたりして「腐ったように見える」状態になるのです。特に、開封後のペットボトルに直接口をつけると、口の中の雑菌が水に入りやすくなり、腐敗が進む原因に。また、夏場の常温放置は雑菌の増殖スピードを加速させるため、注意が必要です。水を安全に飲むためのポイントは「清潔に保つこと」。飲み切れない大きなペットボトルはコップに注いで飲む、開封後は冷蔵庫で保存するなど、ちょっとした工夫で水を長持ちさせることができます。毎日の水分補給を安心して楽しむために、適切な管理を心がけましょう!

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

