

月 5/5

GW休業期間
(5/3~5/6)

火 5/6

GW休業期間
(5/3~5/6)

水 5/7

エネルギー371kcal / 蛋白質11.2g / 脂質18.7g
食塩相当量2.8g / 炭水化物34.8g / 食物繊維4.8g

今回は魚の天ぷら入り！

天ぷら盛り(天つゆ付き)

白菜とハムのクリーム煮
ほうれん草のお浸し
大根なます、びわ



木 5/8

エネルギー495kcal / 蛋白質20.3g / 脂質31.1g
食塩相当量3.4g / 炭水化物29.6g / 食物繊維5.1g

＼ 焼き /

サーモンと野菜のマリネ

玉子ベーコンマヨフライ
ひき肉と春雨のピリ辛炒め
根菜煮&紅生姜と蓮根のつまみ揚げ
ちくわと小松菜のごま和え



金 5/9

エネルギー469kcal / 蛋白質17.2g / 脂質27.3g
食塩相当量2.7g / 炭水化物28.8g / 食物繊維5.7g

弁当でお鍋！

ほっこり×ピリ辛
鶏鍋



野菜コロッケ
キャベツとごぼうのツナサラダ
コンニャクと蓮根のきんぴら

土 5/10

エネルギー423kcal / 蛋白質16.3g / 脂質25.5g
食塩相当量3.2g / 炭水化物23.6g / 食物繊維15.4g

エビカツ(タルタル小袋付き)

牛肉と玉ねぎの甘辛炒め



ミニおでん
玉子とブロッコリーのサラダ
菜の花の和え物

今週の三ニ知識

5月5日のこどもの日。元気に育つ願いを込めて旬のたけのこを食卓に取り入れてみませんか？たけのこには、腸内環境を整える食物繊維や、やる気スイッチを入れるチロシンが含まれています。おすすめの食べ方は、なんといっても「若竹煮」。水溶性のカリウムなどの栄養が煮汁に溶け出すので、汁ごといただけてとっても効率的。サラダにしてシャキッとした食感を楽しむのも◎。和風ドレッシングが相性抜群です。下処理には、皮付きのまま米ぬかと赤唐辛子で1時間ゆでる「アク抜き」が大事。えぐみを減らし、栄養もしっかりキープ！厚揚げなどカルシウムが豊富な食材と一緒に食べると、吸収バランスもさらにアップ！1日200gを上限に、無理なくおいしく楽しんでくださいね。

＼ 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

