

母の日WEEK
主菜全力祭!

HAMANOYA
週間メニュー表

5/12^月 ~ 5/17^土

月

5/12

エネルギー458kcal / 蛋白質24.3g / 脂質19.8g
食塩相当量3.2g / 炭水化物37.3g / 食物繊維12.7g

「やみつき」

ハムキャベツカツ

銀ひらすタレ焼き、焼売

もやしと白菜の中華炒め
ポテトサラダ
いんげんのごま和え、高野豆腐



水

5/14

エネルギー454kcal / 蛋白質24.5g / 脂質23.4g
食塩相当量3.3g / 炭水化物30.0g / 食物繊維9.1g

グリルチキンと野菜の ブラウンソースがけ

デミ風ソース!

旨デリアスパラクリーミーハムカツ
ひじき煮、やみつきキャベツ



金

5/16

エネルギー380kcal / 蛋白質13.5g / 脂質20.3g
食塩相当量3.1g / 炭水化物31.0g / 食物繊維5.5g

「全力祭イチオシ!!」

ローズとんカツ

蓮根の辛子マヨ和え

ゴーヤチャンプルー
白菜と椎茸の旨煮
蒟蒻のピリ辛煮
ほうれん草とコーンのバター和え



火

5/13

エネルギー453kcal / 蛋白質18.1g / 脂質29.6g
食塩相当量2.7g / 炭水化物27.1g / 食物繊維3.8g

白身魚フライ&ハムステーキ タルタルソースがけ

和風マカロニサラダ
大根炒め、枝豆のつまみ揚げ
白菜とわけぎの酢味噌和え



木

5/15

エネルギー405kcal / 蛋白質15.5g / 脂質17.5g
食塩相当量2.8g / 炭水化物43.0g / 食物繊維4.9g

「ふんわり×ふんわり」

ハンバーグ&だし巻き玉子

ケチャップがけ

コロッケ、サバ竜田揚げ
焼きそばフィリング入り野菜炒め
オクラと白菜のとろろ和え



土

5/17

エネルギー470kcal / 蛋白質33.2g / 脂質20.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物32.3g / 食物繊維4.2g

「和のいいところ取り」

鶏天&赤魚のタレ焼き

工場で手づくりした鶏天です!

大根麻婆
もやしとハムの炒め物
やわらかようかん



今週の三ツ知識

ゴールデンウィークが終わると、なんだか気分が乗らない、眠い、だるい...それ、もしかして「5月病」かも? そんな時期には、心と体を整える“食べるケア”が効果的です。注目したいのは、精神安定に関わる栄養素たち。セロトニンの材料になるトリプトファンは、卵・納豆・鮭・マグロなどに多く含まれます。これに加えて、合成をサポートするビタミンB6 (かつお、鶏むね肉、アボカド) も一緒に摂るのがポイント! さらに、牡蠣やレバー、アサリに含まれるビタミンB12は、自律神経を整えて心の安定をサポート。朝食に「納豆ご飯と卵焼き」、夜は「マグロの刺身とほうれん草のおひたし」など、組み合わせて摂るとバランス◎。疲れがちな5月こそ、ちょっと意識して“心に効く食事”を。食卓からリズムを取り戻して、気持ちよく初夏を迎えましょう!

「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

