

月 5/19

エネルギー481kcal / 蛋白質27.8g / 脂質27.1g
食塩相当量3.3g / 炭水化物27.8g / 食物繊維6.0g

どっちも
デカイ

アジ開きフライ &ソーセージ

サクッふわっ
何もつけず
アジ本来の味
を堪能!

切り干し大根煮
豆腐のふわふわ寄せ
かぼちゃのそぼろあんかけ
ちくわとピーマンの炒め



火 5/20

エネルギー476kcal / 蛋白質21.0g / 脂質25.7g
食塩相当量3.0g / 炭水化物36.1g / 食物繊維5.3g

ほっとする和の味! おっきな鶏の/ とろふわ! 親子煮



BEEF in コロッケ
ソースマヨ焼そば
ビーツの酢の物



水 5/21

エネルギー451kcal / 蛋白質16.8g / 脂質23.2g
食塩相当量3.3g / 炭水化物39.6g / 食物繊維5.1g

ほんのり酸味の自家製ソースで!

メンチカツ のトマトソースかけ

根菜サラダ
柚子白菜、がんも煮
いんげんと蒟蒻のタラコ和え



木 5/22

エネルギー441kcal / 蛋白質21.7g / 脂質20.5g
食塩相当量2.9g / 炭水化物37.3g / 食物繊維7.7g

スパイス香る旨辛カレーあんをたっぷり!

豚と野菜のカレーあんかけ

いかカツ
スパゲッティサラダ
筍とキャベツのブラックペッパー炒め



金 5/23

エネルギー365kcal / 蛋白質14.0g / 脂質18.6g
食塩相当量3.3g / 炭水化物33.4g / 食物繊維8.2g

歯ごたえとクセになる味! 通がうなる串!

イカごぼう磯辺串 &大判キャベツ焼き

ソース
かけ

明太入りポテトサラダ
きんぴら乱切蓮根
大根とカニカマのほん酢和え
アップルマンゴー



土 5/24

エネルギー376kcal / 蛋白質21.5g / 脂質20.9g
食塩相当量3.3g / 炭水化物22.2g / 食物繊維3.8g

ごはんがすすむ甘辛焼肉ダレ味!

牛肉と野菜のタレ炒め

玉子とゴーヤの和え物
菜の花と大根のガーリック和え



今週の三ツ知識

健康診断で「コレステロール高め」と言われて
ドキッとしたこと、ありませんか?
まず控えたいのが揚げ物。でも、ちょっとした工夫で上手に付き合
えるんです。
カギは、食物繊維の多い野菜や海藻と一緒に食べること。当社のお弁当
でもよく見かける、揚げ物の下の千切りキャベツ。実はこのキャベツ、
油の吸収をゆるやかにしてくれる名サポーター! さらに、副菜に「ひじ
き」や「お浸し」が入っていたらラッキー! 海藻や青菜も、コレステロ
ールを整える助けになります。
「控える」より「組み合わせる」が今どきの賢い食べ方。おいしく食べ
て、体にもやさしく。そんな選び方を毎日の習慣にしていきましょう!

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

