

# EXPO! OKAZU2025

HAMANOYA  
週間メニュー表

5/26<sup>月</sup> ~ 5/31<sup>土</sup>

月

5/26

エネルギー492kcal / 蛋白質21.0g / 脂質32.5g  
食塩相当量3.2g / 炭水化物27.3g / 食物繊維3.3g

＼おおきなフライ&韓国家庭料理の定番豚キム／

## 特大サンマフライ

ウスター付き

豚キムチ

蓮根とキャベツのサラダ  
たこ焼きと青梗菜の中華あんかけ  
大根と厚揚げ煮



火

5/27

エネルギー428kcal / 蛋白質15.7g / 脂質19.5g  
食塩相当量3.4g / 炭水化物43.6g / 食物繊維3.6g

＼和食のコク旨代表!? うまいは正義／

## チキン南蛮

春雨炒め  
人参しりしり  
白菜と鮭フレークの和え物



水

5/28

エネルギー395kcal / 蛋白質15.0g / 脂質22.8g  
食塩相当量2.9g / 炭水化物27.8g / 食物繊維6.8g

＼彩り野菜たっぷり! 中華ブース大充実／

## 八宝菜

大好評! メンチカツ  
ポテトサラダ  
きんぴらコンニャク



木

5/29

エネルギー469kcal / 蛋白質21.3g / 脂質26.8g  
食塩相当量2.6g / 炭水化物31.4g / 食物繊維7.1g

＼さっぱりゆず! 涼やか和食代表／

## 太刀魚のゆずあんソース

チャーシュー入り野菜炒め

マカロニサラダ  
根菜のカレー煮  
小松菜と高野豆腐のごま和え



金

5/30

エネルギー546kcal / 蛋白質23.8g / 脂質31.7g  
食塩相当量3.2g / 炭水化物29.4g / 食物繊維20.6g

＼ボリューム&おいしさフェア級／

## ベトナム風照り焼きチキン

ミニじゃがコロッケ&春巻き

厚揚げと高菜の炒め  
菜の花煮浸し、かにつみれ  
玉ねぎの酢の物



土

5/31

エネルギー443kcal / 蛋白質22.2g / 脂質23.0g  
食塩相当量3.2g / 炭水化物33.5g / 食物繊維7.6g

## サーモンフライ

&エビフリッター

野菜たっぷりプルコギ炒め  
豆腐となすのみぞれあんかけ  
オクラの信田和え

辛マヨがけ  
ピリッとマイルド  
クセになるソース

### 今週の三ツ知識

5月も終わりに近づき、ジワッと汗ばむ日が増えてきましたね。気温の上昇とともに、体は水分と一緒にミネラルもどんどん失っていきます。特に意識したいのが、カリウム。カリウムは、体内の余分な塩分を排出してくれる「むくみ対策の味方」! さらに、血圧を安定させる働きもあるので、だるさや頭の重さが気になる時にもおすすめです。  
この時期においしいアスパラガス・新じゃが・そら豆・バナナなどは、カリウムたっぷり。お弁当の副菜にアスパラのソテーが入っていたら、ちょっと嬉しい気分になりそうですね♪  
水分補給と一緒に、旬の食材で“体の中からスッキリ”を目指しましょう! 毎日の小さな積み重ねが、これからの暑さに負けない体を作ってくれますよ。

＼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。ご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。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。



HAMANNOYA 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

