

6/2^月 ~ 6/7^土

月 6/2

エネルギー386kcal / 蛋白質13.7g / 脂質24.1g
食塩相当量3.4g / 炭水化物24.1g / 食物繊維6.9gソーセージカツ
辛マヨれんこん濃厚
みそカツ
ソースで!白菜とツナのサラダ
ひじき煮
大根とワカメの酢の物

火 6/3

エネルギー496kcal / 蛋白質18.0g / 脂質24.7g
食塩相当量2.8g / 炭水化物47.2g / 食物繊維4.3gサクッとクリーミーコロッケ
ひとくちあじフライ豚モツとにんにくの芽の炒め
ソース焼きそば、きんぴら大根
水餃子とチンゲン菜の和風あんかけ

水 6/4

エネルギー396kcal / 蛋白質20.0g / 脂質20.3g
食塩相当量2.6g / 炭水化物27.9g / 食物繊維7.3g

＼柔らかなさばと旨味がしみ込んだ豆腐／

さば煮付けと豆腐煮

やわらかロースとんかつ
春雨入りのり巻き天ぷら
オクラと野沢菜の松前漬け風
辛旨ちくわの磯辺揚げと野菜の炒め

木 6/5

エネルギー493kcal / 蛋白質24.6g / 脂質25.9g
食塩相当量2.8g / 炭水化物36.0g / 食物繊維5.6g大人気 油淋鶏
だし巻き玉子トマトスパゲティ
にんじんと里芋の煮物
菜の花と白菜の和え物

金 6/6

エネルギー359kcal / 蛋白質15.6g / 脂質18.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物26.8g / 食物繊維7.0gゴロツと皮付き!
素材を味わう
浜の家特製
肉じゃがです★

肉じゃが

白身フライ&ぎょうざ
コールスローサラダ
もやしナムル

土 6/7

エネルギー366kcal / 蛋白質20.9g / 脂質16.6g
食塩相当量3.0g / 炭水化物31.1g / 食物繊維2.2g豚角煮と大根の甘辛煮
いかカツ、えびフライもやしと白菜のガーリック炒め
カマス焼き
やわらかようかん

今週の三ツ知識

6月4日は「虫歯予防デー」。この日から1週間
は「歯と口の健康週間」として、歯の健康を見直すチャンス
です。歯みがきや歯科検診も大切ですが、実は「栄養」と「食生活」も虫
歯予防に大きく関わっています。
たとえば、ダラダラ食べを控えることは、口内の酸性化を防ぐうえでとて
も重要。また、よく噛んで食べることで唾液がたくさん出て、虫歯の原因
菌を洗い流してくれます。
さらに、カルシウムやビタミンD、タンパク質、ビタミンA・Cなどの栄養
素は、歯のエナメル質や歯茎の健康維持に役立ちます。牛乳、小魚、緑黄
色野菜、果物などをバランスよく食事に取り入れましょう。
いつまでも好きなものをおいしく食べられるように、今できることから少
しずつ、歯を大切にしていきたいですね。

＼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

