



6/9

エネルギー366kcal / 蛋白質17.4g / 脂質17.3g  
食塩相当量3.1g / 炭水化物30.8g / 食物繊維4.2g

今日はどこから食べよう？満足感トリプル盛り★

## ポークカツ

### タラの味噌焼、ハッシュドポテト

大根と小松菜の炒め  
きんぴらごぼう、だし巻き玉子  
白菜とオクラのとろろ和え



6/11

エネルギー456kcal / 蛋白質20.8g / 脂質27.4g  
食塩相当量3.0g / 炭水化物26.4g / 食物繊維8.7g

## 豚ロースの生姜焼き

### 海鮮串フライ

ツナ入りポテトサラダ  
小松菜ときざみ揚げ煮  
かに入りしんじょ  
玉ねぎの酢の物、白桃



厚切り  
食べ応え  
抜群！



6/10

エネルギー446kcal / 蛋白質23.3g / 脂質26.5g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物25.8g / 食物繊維4.6g

「まるやか甘酢がごはんにぴったり！

## 鶏と野菜の甘酢あんかけ

玉子サラダフライ  
ペペロンチーノパスタ  
菜の花のごま和え  
いなり揚げ



6/12

エネルギー464kcal / 蛋白質15.8g / 脂質22.0g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物40.5g / 食物繊維21.6g

「焼きサーモン×トマトの新しいおいしさ！

新  
MENU  
「オスチー」

## 焼サーモンと野菜の トマトソース炒め

春巻き  
マカロニサラダ、大根の甘辛煮  
もやしとメンマの和え物



6/13

エネルギー429kcal / 蛋白質15.1g / 脂質21.6g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物39.5g / 食物繊維4.9g

海の幸も野菜もまとめてサクッとご馳走盛り！

## 大人気 天ぷら盛り合わせ

カリフラワーと豚のカレー炒め  
白菜のゆかり和え  
大根なます



ホキ天

カニカマ



6/14

エネルギー354kcal / 蛋白質17.5g / 脂質15.6g  
食塩相当量3.3g / 炭水化物32.4g / 食物繊維3.6g

「冬瓜のとろみで、ほっと和む一品！

## カレーのから揚げ& 木の葉しんじょと冬瓜のあんかけ



牛肉と玉ねぎとピーマンの炒め物  
コールスローサラダ  
さつまいものごま和え

### 今週の三ツ知

梅雨入りし、曇りや雨の日が多くなる6月中旬。晴れ間が恋しい季節ですが、実はこの時期でも油断できないのが「紫外線」です。晴れた日ほどではないものの、曇り空でも紫外線はしっかり届いています。紫外線は浴びすぎると肌のシミやしわ、老化の原因になりますが、体内でビタミンDを合成するという大切な役割も担っています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫に保つ栄養素。日差しを適度に浴びつつ、日傘や帽子、日焼け止めで「ちょうどいい距離感」を意識しましょう。さらに、内側からのケアとしてビタミンCもおすすめ。抗酸化作用で紫外線によるダメージから細胞を守り、肌の健康にもひと役買ってくれます。キウイや赤ピーマン、ブロッコリーなど、色鮮やかな旬の野菜や果物をうまく取り入れて梅雨の間も元気に過ごしましょう。

「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

