



月

6/23

エネルギー359kcal / 蛋白質17.1g / 脂質18.0g
食塩相当量3.1g / 炭水化物26.1g / 食物繊維8.0g

ほんのり
ガーリック
香る

焼きししゃも

じゃがいもとブロッコリーのアヒージョ

海老カツ
白菜ともやしの中華炒め
キャベツとわけぎの酢味噌和え



旨味が
ぎゅっと
詰まった

水

6/25

エネルギー539kcal / 蛋白質24.5g / 脂質36.6g
食塩相当量3.1g / 炭水化物22.3g / 食物繊維3.4g

あの味をついに再現！アジアで大人気のエスニック味★

アジア風からあげ

カリフラワーと海老のトマトソース和え

ゴーヤチャンプルー
かぼちゃとむき枝豆のサラダ
玉ねぎとピーズの和え物



金

6/27

エネルギー444kcal / 蛋白質17.6g / 脂質26.5g
食塩相当量3.1g / 炭水化物31.2g / 食物繊維4.7g

俺の本気day

本気の旨辛魂再び！

野菜たっぷり ピリ辛麻婆

ポテトベーコンカツ
ごぼうとキャベツのサラダ
タラの南蛮漬け、アップルマンゴー



好評につき！
俺の麻婆
シリーズ
早くも再登場！！

火

6/24

エネルギー414kcal / 蛋白質14.9g / 脂質16.7g
食塩相当量2.9g / 炭水化物48.0g / 食物繊維5.8g

やさしい出汁がしみ込んだ具材たっぷり！

豚すき焼き風うどん

国産さつまいもコロッケ
大根と青ねぎの塩炒め、明太子天
やみつきキャベツ



木

6/26

エネルギー430kcal / 蛋白質16.9g / 脂質18.6g
食塩相当量3.4g / 炭水化物44.5g / 食物繊維4.8g

サクッとしっかり肉の旨み！

ローズとんカツ だし巻き玉子

野菜炒め
小松菜のおひたし
蓮根といんげんのきんぴら



ウスターで
キリッと
さっぱり！

土

6/28

エネルギー452kcal / 蛋白質25.3g / 脂質25.8g
食塩相当量3.2g / 炭水化物25.5g / 食物繊維4.6g

手羽先の照り焼き

白身とトマト・バジルソースのフライ
ブロッコリーと玉子のサラダ

焼ラーメン
厚揚げのとろろあんかけ
いかとピーマンのガーリック炒め

もりもりメニュー！



今週の三ツ知識

最近では物価の上昇が続く、「栄養バランスのいい食事をしたいけど、食費が気になる…」という声をよく聞きます。でも実は、ちょっとした工夫で、節約しながらもしっかり栄養を摂ることができるんです。まずおすすめなのが、安価で栄養価の高い食材を活用すること。納豆や卵、牛乳は、どれもコストパフォーマンスで栄養の宝庫。毎日の食卓に取り入れやすい万能選手です。次に、旬の食材を選ぶこともポイント。この時期なら、トマトやナス、ゴーヤ、きゅうりなどが旬を迎え、栄養価が高くてお値段もお手頃。旬の野菜は味も濃く、料理の満足度もアップします。さらに、冷凍野菜も強い味方。価格が安定していて長期保存がきくうえ、栄養価もほとんど変わらないのがポイントです。「節約＝我慢」ではなく「工夫＝賢い選択」。お財布にも体にもやさしい食生活、楽しみながら続けてみましょう！

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

