



そろそろ冷たいの
待ってたでしょ?!

夏の涼メニュー

は〜じ〜め〜
ま〜し〜た〜♪

WEEK

HAMANOYA

週間メニュー表

日替わり弁当

6/30^月 ~ 7/5^土

月

6/30

エネルギー417kcal / 蛋白質15.2g / 脂質21.3g
食塩相当量3.3g / 炭水化物37.1g / 食物繊維6g

大きなカツ だし巻き玉子

かぼちゃと小豆のいとこ煮
コンニャクの味噌和え
紅生姜と蓮根の練り物
3色ナムル

食べごたえ抜群
ボリューム
満点カツ!



火

7/1

エネルギー441kcal / 蛋白質19.8g / 脂質15.9g
食塩相当量3.4g / 炭水化物50.5g / 食物繊維5.3g

冷やし中華 はじめました。

国産牛すじコロケ
アジの塩焼き
イタリアンソーセージ入り野菜炒め



水

7/2

エネルギー469kcal / 蛋白質23.0g / 脂質29.3g
食塩相当量2.8g / 炭水化物25.1g / 食物繊維4.3g

大きな鶏肉&ふわふわ玉子あん★

とろふわ! 親子煮

サバカツ
かぼちゃと蓮根のおつまみ揚げ
大根の炒め物、京風がんも
そら豆とキャベツサラダ



木

7/3

エネルギー450kcal / 蛋白質21.2g / 脂質26.4g
食塩相当量3.3g / 炭水化物29.4g / 食物繊維4.7g

サクッとフライをタルタルでさっぱり!

白身魚フライ & ハムステーキのタルタルソース

ペペロンチーノ
小松菜ときざみ揚げ煮
オクラと白菜のとろろ和え



金

7/4

エネルギー411kcal / 蛋白質11.5g / 脂質23.4g
食塩相当量3.0g / 炭水化物26.9g / 食物繊維16.4g

ピリ辛&夏野菜! 金曜スタミナごはん!

豚キムチ 濃厚トマトとコーンフライ

筑前煮
ツナ入りポテトサラダ
ちくわと菜の花のごま和え



土

7/5

エネルギー378kcal / 蛋白質18.2g / 脂質20.5g
食塩相当量2.9g / 炭水化物27.5g / 食物繊維3.9g

彩り野菜のつくね巻き

赤魚の山椒風焼き
やわらかロースとんかつ



ピリ辛根菜煮
鶏ほぐしと野菜のサラダ
やわらかようかん

今週の三ツ知識

暑さが厳しくなる7月。食欲が落ちやすいこの時期には、みずみずしくて甘い夏のフルーツがぴったりです。1日の適量は約200g。スイカなら大きめの三角1切れ、メロンなら1/8玉、もも1個程度が目安になります。夏のフルーツは、体を冷やす効果があるものが多く、水分やカリウム、ビタミンCも豊富! スイカやメロンは熱中症対策に、キウイやパイナップルは疲労回復や美肌づくりに役立ちます。見た目も華やかなので、食卓がちょっと楽しくなるのもうれしいポイント。冷やしすぎや食べすぎには注意しつつ、旬のフルーツを上手に取り入れて、夏バテ知らずで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

