

月 7/7

エネルギー366kcal / 蛋白質14.1g / 脂質21.3g  
食塩相当量2.9g / 炭水化物27.6g / 食物繊維5.0g

## 焼き魚の甘辛だれ カレーポテトフライ&焼売

ご飯が進む  
甘辛

白菜ともやし中華炒め  
コールスローサラダ  
にんじんしりしり、ちくわ煮



火 7/8

エネルギー445kcal / 蛋白質21.9g / 脂質20.8g  
食塩相当量3.1g / 炭水化物38.2g / 食物繊維5.6g

## 若鶏のり塩からあげ 辛マヨ蓮根

風味豊かな  
のり塩

ケチャップマカロニ  
切り干し大根煮  
玉ねぎとわかめの酢の物



水 7/9

エネルギー364kcal / 蛋白質16.6g / 脂質15.1g  
食塩相当量3.1g / 炭水化物35.8g / 食物繊維8.7g

## 豚と野菜のカレーあんかけ

海鮮カツ  
カリフラワーと蓮根の  
明太マヨ和え  
やみつきキャベツのさっぱり和え

ほんのり  
スパイシー



木 7/10

エネルギー369kcal / 蛋白質18.5g / 脂質18.2g  
食塩相当量2.9g / 炭水化物30.0g / 食物繊維4.4g

## チキン味噌カツ

だし巻き玉子

春雨炒め、ひじき煮  
ほうれん草と鮭フレークの  
ごま生姜和え

濃厚  
味噌ダレ



金 7/11

エネルギー361kcal / 蛋白質17.7g / 脂質18.8g  
食塩相当量2.9g / 炭水化物25.7g / 食物繊維4.3g

## 青椒肉絲 野菜コロッケ

ほろ苦ピーマンと  
オイスターの香り!  
中華の旨味で  
元気チャージ★

厚揚げと高菜の炒め  
根菜煮  
いんげんと蓮根のきんぴら



土 7/12

エネルギー383kcal / 蛋白質13.6g / 脂質21.9g  
食塩相当量2.8g / 炭水化物31.1g / 食物繊維2.6g

## 白身魚と野菜の南蛮酢

さっぱり  
南蛮酢

ピリ辛★麻婆  
おいしいクリーミーフライ  
さつまいもサラダ

ふっくら白身魚  
肉団子★  
野菜もたっぷりの  
絶品酢料理!



### 今週の三ツ知識

七夕といえば短冊に願いごと…だけでなく、近年は「七夕ゼリー」など、星や天の川をモチーフにした涼やかなスイーツも注目されています。透明なゼリーに星形のフルーツが浮かぶ姿は、まるで夜空をそのまま閉じ込めたよう。風習というより、季節を楽しむ“食の演出”として広まっています。

こうした見た目にこだわったお菓子は、目から涼を感じさせてくれるのが魅力。視覚的に「涼」を感じることで、自然と食欲も湧いてくる効果があるんです。行事と食のつながりには、日々の暮らしをちょっと豊かにする工夫が詰まっています。今年の七夕は、七夕ゼリーを召し上がってみてはいかがでしょうか？

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

