

暑さに負けない！
さっぱり&しっかり
メニュー

月

7/14

エネルギー356kcal / 蛋白質13.8g / 脂質20.3g
食塩相当量2.9g / 炭水化物25.9g / 食物繊維4.9g

夏野菜×ごま味噌と、とんかつの満足感！

なすと厚揚げのごま味噌がけ やわらかロースとんかつ

浜の家名物 きんぴら大根煮

白菜とさばほぐし身の和え物
もやしナムル



水

7/16

エネルギー427kcal / 蛋白質17.5g / 脂質22.5g
食塩相当量3.1g / 炭水化物33.1g / 食物繊維8.3g

サクッと軽いハムカツに、海鮮の旨味しっかり中華！

クラッシュハムカツ

むき海老といかと野菜の中華炒め

大根とカニカマの酢の物
小松菜と椎茸の旨煮、がんも煮
ポテトサラダ、アップルマンゴー



金

7/18

エネルギー355kcal / 蛋白質15.7g / 脂質19.4g
食塩相当量2.8g / 炭水化物26.4g / 食物繊維4.0g

具材たっぷり！しっかり味の煮合わせ！

イワシの煮つけ

メンチカツ
コールスローサラダ
糸蒟蒻とピーマンの甘辛炒め



火

7/15

エネルギー405kcal / 蛋白質23.6g / 脂質16.2g
食塩相当量2.7g / 炭水化物36.5g / 食物繊維5.2g

酢鶏

焼きそば麺入り野菜炒め
菜の花と高野豆腐のごま和え
柚子白菜、さつまいも煮



人気メニューが
3ヶ月半ぶりに登場★
さっぱり酸味と甘辛が
夏にもぴったり！

木

7/17

エネルギー365kcal / 蛋白質16.1g / 脂質17.3g
食塩相当量3.4g / 炭水化物33.0g / 食物繊維4.9g

さっぱり！

冷豚しゃぶ

おろし大根ポン酢小袋付き

ミニじゃがコロッケ
トマトパスタ
ほうれん草とコーンのソテー



土

7/19

エネルギー368kcal / 蛋白質18.3g / 脂質19.3g
食塩相当量2.7g / 炭水化物26.3g / 食物繊維6.8g

鶏むね肉と野菜のサラダ じゃがいも串フライ

花しんじょと冬瓜のあんかけ
キャベツのチャンプルー
筍とワカメの酢味噌

さっぱりサラダと、
サクッと揚げ物！
さっぱりもしっかりも
楽しめる献立です★



今週の三ツ知識

ジリジリと暑くなるこの季節、体もバテ気味になりがち…。そんな時こそ、旬の“夏野菜”を味方にしましょう！トマトやキュウリ、ピーマン、ゴーヤなどの夏野菜は、水分やカリウム、ビタミンがたっぷり。汗で失いやすい栄養素をしっかり補ってくれます。特にピーマンはビタミンCが豊富で、炒めて食べれば吸収率アップ！ナスに含まれる「ナスニン」には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防にも一役買ってくれます。さらに、こまめな水分補給も忘れずに。のどが渇く前に一口、が合言葉です。夏バテ・熱中症知らずで元気に7月を乗り切りましょう！

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

