

海の日週は
魚を食べよう！

HAMANOYA
週間メニュー表

7/21^月 ~ 7/26^土

月

7/21

海の日

水

7/23

エネルギー413kcal / 蛋白質24.7g / 脂質26.3g
食塩相当量2.8g / 炭水化物16.9g / 食物繊維3.0g

！毎回好評◎安定のおいしさ親子コンビ！



油淋鶏

出し巻き玉子

大根と厚揚げのピリ辛煮
ひじき煮、いわしつみれ
小松菜と白菜の和え物



夏野菜
なす入り

金

7/25

エネルギー431kcal / 蛋白質15.8g / 脂質25.3g
食塩相当量2.7g / 炭水化物31.5g / 食物繊維4.7g

タチウオ竜田揚げ

のチリソース和え

回鍋肉

きんぴら蒟蒻、ふき煮
水餃子と野菜のあんかけ
ごぼうと蓮根の辛マヨ和え



火

7/22

エネルギー444kcal / 蛋白質9.4g / 脂質21.0g
食塩相当量2.7g / 炭水化物48.8g / 食物繊維10.0g

！夏バテ防止！「天ぷらの日（7/23）」先取り！

天ぷら盛り合わせ

天つゆ小袋付き

和風スパサラダ
カレー野菜炒め
大根なます



野菜
たっぷり！

木

7/24

エネルギー369kcal / 蛋白質13.8g / 脂質21.0g
食塩相当量3.4g / 炭水化物28.1g / 食物繊維6.6g

！夏にぴったり「軽い」ハンバーグ！！

チキンハンバーグ

と野菜のデミグラスソースがけ

ソーセージカツ
春雨炒め
オクラと野沢菜の松前漬け風



土

7/26

エネルギー379kcal / 蛋白質15.6g / 脂質21.1g
食塩相当量2.8g / 炭水化物21.2g / 食物繊維18.9g

牛すじおでん

カラシ小袋付き

玉子と野菜のサラダ
野菜コロケ
白菜とアスパラのガーリック炒め



牛すじ
ウィンナー
入り！

今週の三ツ知識

7月の第3月曜日は「海の日」ですが、皆さんはこの日がどんな日か知っていますか？
実はこの祝日、「海の恵みに感謝し、海に囲まれた日本の未来を考える日」とされているんです。
私たちの食卓にも、海からの贈り物がたくさん並びますよね。中でも魚介類は、栄養満点！特にサバやイワシなどの青魚には、DHAやEPAといった良質な脂が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳を元気にしてくれる働きがあります。
夏は暑さで体も疲れがちですが、魚は消化も良く、たんぱく質も豊富。おいしく食べて、元気をチャージできる頼れる存在です。海に感謝しつつ、魚のチカラを日々の元気に取り入れ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

