

みんな大好きお弁当 Fair 3日間開催!

8/11(祝) 山の日



8/12

エネルギー357kcal / 蛋白質14.4g / 脂質14.8g
食塩相当量3.0g / 炭水化物34.1g / 食物繊維9.5g

サクッと!



チキンカツ

ウスターで
ちょっと懐かしい
家庭の味風♪

中華春雨サラダ

ひじき煮

たけのことわかめの酢味噌



8/18

エネルギー365kcal / 蛋白質12.4g / 脂質19.0g
食塩相当量2.8g / 炭水化物31.6g / 食物繊維7.0g豚となすの甘辛炒め
里芋フライ

やみつきキャベツ

ツナとブロッコリーのわさびマヨ和え

切り干し大根煮、コンニャク煮

エネルギー449kcal / 蛋白質19.3g / 脂質22.8g
食塩相当量3.0g / 炭水化物36.3g / 食物繊維10.2g

FAIR

ハンバーグ
& オムレツ

8/20

のり塩サラダフライ

小松菜ときざみ揚げ煮

オクラと野沢菜の松前漬け風



8/22

エネルギー389kcal / 蛋白質21.2g / 脂質24.2g
食塩相当量3.0g / 炭水化物18.1g / 食物繊維4.8g

フェアのあとはやさしい和の味!

さばの味噌煮



サクッと! チキン

野菜炒め

きんぴらコンニャク、ザーサイ



8/16

エネルギー460kcal / 蛋白質17.9g / 脂質25.2g
食塩相当量3.3g / 炭水化物37.0g / 食物繊維2.8gプルコギ風
& トンカツ

焼きそば

チンゲン菜のカニカマごま和え

無限ツナ白菜

香味野菜 & 果汁で
甘みある香ばしい
牛焼肉風に!

8/19

エネルギー457kcal / 蛋白質16.3g / 脂質18.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物51.2g / 食物繊維7.0g

からあげ

キャベツと蓮根のカレーマヨ

瀬戸焼きそば

大根なます

エネルギー444kcal / 蛋白質22.9g / 脂質20.2g
食塩相当量2.9g / 炭水化物40.0g / 食物繊維4.9g豚ロース
山賊焼

8/21

手作り風トラウトサーモンフライ

根菜煮

小松菜と玉ねぎの和え物



8/23

エネルギー400kcal / 蛋白質18.8g / 脂質24.6g
食塩相当量2.8g / 炭水化物18.8g / 食物繊維9.0g白身魚の香草フライ
キャベツのチャンプルー

ほうれん草おひたし

ポテトサラダ

蓮根と人参といんげんのごま和え



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

