

月

8/25

エネルギー433kcal / 蛋白質14.9g / 脂質20.8g
食塩相当量2.8g / 炭水化物41.8g / 食物繊維7.1g

ピリッと爽やかな大人味！

**NEW 焼サーモンと野菜の
わさびマヨ和え**

切り干し大根煮
菜の花と白菜の胡麻和え
椎茸と筍のそぼろ煮

米飯コロツケ



水

8/27

エネルギー364kcal / 蛋白質12.6g / 脂質14.9g
食塩相当量2.8g / 炭水化物41.5g / 食物繊維5.9g

フェアの大好評メニューが再登場



ビビンバ&チデミ

いかキャベツカツ
かぼちゃと小豆のいとし煮
玉ねぎとわかめの酢の物
パイナップル



金

8/29

エネルギー344kcal / 蛋白質14.2g / 脂質21.0g
食塩相当量2.9g / 炭水化物23.2g / 食物繊維5.7g

やさしいトマトの味わい♪

ハム
ステーキ

**ロールキャベツと
野菜のトマト煮**

えびカツ
野菜炒め
にんじんしりしり、ちくわ煮



火

8/26

エネルギー393kcal / 蛋白質18.6g / 脂質16.0g
食塩相当量3.4g / 炭水化物38.2g / 食物繊維4.0g

カラッと揚げ鶏に甘酢あんが絡む人気メニュー

酢鶏

たらこスパゲッティ
出し巻き玉子
大根とチンゲン菜の塩炒め
キャベツのゆかり和え



木

8/28

エネルギー447kcal / 蛋白質12.6g / 脂質26.4g
食塩相当量2.6g / 炭水化物33.5g / 食物繊維8.5g

「シャキシャキ」

夏の疲れに効くスタミナ炒め

**豚とにんにくの芽炒め
黒胡椒ベーコンカツ**

春雨コチュジャン炒め
ポテトサラダ
小松菜と椎茸の旨煮、肉焼売



土

8/30

エネルギー327kcal / 蛋白質21.1g / 脂質12.1g
食塩相当量3.0g / 炭水化物28.5g / 食物繊維5.4g

野菜たっぷり出汁のきいたみその旨味！

味噌ちゃんこ鍋風

焼うどん
白身魚フライ
ピーマンともやしの和え物



今週の三ツ知識

夏真っ盛り！セミの大合唱をBGMに、汗だくの日々ですね。さて、8月31日は「野菜の日」。特に注目したいのが緑黄色野菜！実は、緑黄色野菜にはちゃんと定義があって可食部100gあたりカロテンが600マイクログラム以上含まれている野菜のことを言うんです。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などが代表選手。カロテンは体のサビを防ぐ抗酸化作用があり、体内で必要な分だけビタミンAに変わって、目や皮膚の健康を守る大事な働きもしてくれます。脂溶性なので油と一緒に調理するのがおすすめ。夏バテで食欲が落ちがちな時期こそ、緑黄色野菜で元気をチャージしていきましょう！

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

