

9月もよろしく
お願いします



月

9/1

エネルギー351kcal / 蛋白質17.4g / 脂質16.7g
食塩相当量2.6g / 炭水化物29.1g / 食物繊維6.2g

洋×和×中のおいしい欲張りセット

濃厚トマトとコーンフライ 銀ヒラスの塩焼き&餃子

ポテトサラダ
大根と小松菜の炒め
蒟蒻と蓮根のきんぴら



水

9/3

エネルギー402kcal / 蛋白質13.7g / 脂質25.3g
食塩相当量3.1g / 炭水化物27.0g / 食物繊維4.4g

チキンカツ

カレー野菜炒め
もやしナムル
たこ焼きとほうれん草の和風あんかけ



工場で作作り/
醤油マヨ
ソースがけ

火

9/2

エネルギー547kcal / 蛋白質22.8g / 脂質20.8g
食塩相当量3.2g / 炭水化物61.6g / 食物繊維8.8g

えびいかき揚げ他/

天ぷら盛り合わせ

天つゆ小袋付き

ソース焼きそば
ひじき煮、だし巻き玉子
大根なます



木

9/4

エネルギー441kcal / 蛋白質12.6g / 脂質26.3g
食塩相当量3.1g / 炭水化物36.4g / 食物繊維4.1g

隠し味でおいしさ
アップデート!

オススメ

八宝菜

春巻き&ほくほくコロケ
マカロニサラダ
隠元とキャベツとちくわのごま和え



金

9/5

エネルギー348kcal / 蛋白質20.0g / 脂質21.0g
食塩相当量3.0g / 炭水化物16.7g / 食物繊維5.4g

さっぱりヘルシーだけど満足感あり! /

豆腐ハンバーグと野菜の おろしポン酢あんかけ

かぼちゃと蓮根のおつまみ揚げ天ぷら
白菜とツナの和え物
イワシのからあげ
ほうれん草とコーンのソテー



土

9/6

エネルギー398kcal / 蛋白質20.6g / 脂質22.6g
食塩相当量2.9g / 炭水化物24.2g / 食物繊維5.9g

とろ〜り濃い味★



ハッシュドビーフ

ロースとんかつ
小松菜のお浸し
イワシつみれ
若竹煮



今週の三ツ知識

9月になりましたね。暑さがやわらぎ、秋の
気配も少しずつ感じられるようになってきました。でも
この時期、「なんだか疲れが抜けない」「朝がつらい」と感じて
いる方も多いのでは? 夏は生活リズムが乱れやすい季節。お盆休みで
夜更かしが続いたり、子どもの夏休みに合わせて生活パターンが変
わったり。さらに、冷房の効いた室内と外の暑さのギャップが体に負
担をかけ、自律神経もゆらぎがちです。まずは「いつも通り」のリズム
を取り戻すことが体調回復のカギ。朝の光を浴びたり、決まった時間
に食事をするなど、小さな習慣の積み重ねが効いてきます。
少しずつ整えて、気持ちよく秋を迎えたいですね。

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

