

月 9/8

エネルギー442kcal / 蛋白質18.2g / 脂質20.0g
食塩相当量3.0g / 炭水化物42.0g / 食物繊維8.7g

メンチカツの
ごま味噌だれかけ

だし巻き玉子、根菜煮
白菜ともやしの中華炒め
割り干し大根とキムチの和え物



火 9/9

エネルギー360kcal / 蛋白質20.6g / 脂質11.0g
食塩相当量3.3g / 炭水化物39.2g / 食物繊維6.2g

秋野菜
たっぷり
香味唐揚げ

トマトスパゲティ
筍のきんぴら、焼売
白菜と分葱のマヨネーズ和え



オススメ

水 9/10

エネルギー371kcal / 蛋白質20.0g / 脂質18.3g
食塩相当量2.8g / 炭水化物25.0g / 食物繊維12.1g

POWER UP ランチ!
太刀魚のチリソース
豚のスタミナ炒め

筑前煮
小松菜ときざみ揚げ煮
キャベツとみかんの酢の物



木 9/11

エネルギー417kcal / 蛋白質24.7g / 脂質20.8g
食塩相当量2.9g / 炭水化物29.6g / 食物繊維3.5g

大きな鶏がゴロゴロ入った



親子煮

野菜コロッケ
マカロニサラダ
青菜の中華風おひたし



金 9/12

エネルギー407kcal / 蛋白質14.7g / 脂質24.3g
食塩相当量3.0g / 炭水化物29.5g / 食物繊維5.0g

豚キムチ &
イカカツ

かぼちゃサラダ
水餃子と青菜のあんかけ
大根のたらこ和え



土 9/13

エネルギー467kcal / 蛋白質22.0g / 脂質27.7g
食塩相当量2.7g / 炭水化物20.9g / 食物繊維18.2g

野菜と豆乳入り /

ふわふわ揚げのあんかけ

魚フライ
肉と野菜のピリ辛炒め
なすと花蒟蒻の甘辛煮



今週の三ツ知識

暑さで「食欲がわかない…」そんな時に助けになるのが、「香味野菜」！みょうが、大葉、しょうが、にんにくなど、香り豊かな野菜は食欲と気分を同時に刺激してくれます。これらの野菜には抗酸化作用や消化を助ける成分が含まれていて、夏バテ対策にもぴったり。日々の食事にちょい足しするだけで、風味も栄養価もグッとアップします。
例えば、大葉は豚肉で巻いてさっぱりおかずに。しょうがやねぎは冷奴やそうめんの薬味として大活躍。みょうがは生姜焼きや冷しゃぶにのせても爽やかで美味しいですよ。
いつもの料理に「ひと香り」加えて、暑さを元気に乗り切りましょう！

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

