

月 9/15

敬老の日



火 9/16

エネルギー458kcal / 蛋白質20.3g / 脂質28.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物26.3g / 食物繊維3.6g

自社製タルタル
ソースがけ

チキン南蛮&だし巻き玉子

春雨炒め
白菜と椎茸の旨煮、餅いなり
オクラのごまきくらげ和え



水 9/17

エネルギー386kcal / 蛋白質13.0g / 脂質17.2g
食塩相当量2.9g / 炭水化物35.0g / 食物繊維18.9g

やわらか豚かつ
鮭フレークと野菜のサラダ

たこ焼きのとろろあんかけ
きんぴら蒟蒻
大根と小松菜の塩炒め



木 9/18

エネルギー495kcal / 蛋白質31.3g / 脂質21.0g
食塩相当量3.2g / 炭水化物39.3g / 食物繊維8.1g

エスニックな味付け /

ベトナム風唐揚げ

パスタサラダ
ひじき煮、つみれ
玉葱とカニカマの酢の物



金 9/19

エネルギー369kcal / 蛋白質16.0g / 脂質20.5g
食塩相当量2.9g / 炭水化物25.5g / 食物繊維5.1g

皮付きじゃがいも
使用！素材の旨み
まるごと★

肉じゃが

タコベジカツ
ブロッコリーのツナマヨサラダ
白菜とちくわの和え物



土 9/20

エネルギー407kcal / 蛋白質19.6g / 脂質20.8g
食塩相当量2.9g / 炭水化物32.0g / 食物繊維4.2g

カレイの唐揚げ
&かき揚げ

イタリアンソーセージ入り
野菜炒め
肉と玉葱の甘辛炒め
青菜のお浸し



今週の三ツ知識

9月15日は「敬老の日」でした。長生きする人が増える一方で、元気に過ごせる「健康寿命」は平均寿命よりも男性で約9年、女性で約12年短いと言われています。つまり、人生の最後の10年前後は介護が必要な期間になる人が多いということです。折角の長生き、できれば元気にままでいたいですね。特に注意したいのが、心筋梗塞などの「心臓病」。日本人の三大死因のひとつですが、食生活・運動・禁煙の工夫で予防できる病気でもあります。①脂っこいものより魚や野菜を選ぶ②週1回でもいいから軽く汗をかく程度のウォーキング③タバコは本数を減らすだけでも◎こうした積み重ねが、血管を元気に保ち、健康寿命を延ばすカギになります。大切な人の長生きを願うこの日。まずは、自分の習慣から見直してみませんか？

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。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

