

10月もよろしく
お願いします



月

9/29

エネルギー429kcal / 蛋白質17.6g / 脂質27.1g
食塩相当量2.8g / 炭水化物26.2g / 食物繊維4.8g

開きアジフライ

ウインナー、きんぴら蓮根

野菜たっぷりサラダ
焼売、ほうれん草の煮びたし
カレー野菜炒め



火

9/30

エネルギー456kcal / 蛋白質23.1g / 脂質21.5g
食塩相当量3.3g / 炭水化物38.5g / 食物繊維7.1g

鶏の山賊焼き

マスタードハムカツ

明太パスタ
里芋とにんじんの田舎煮
オクラと野沢菜の松前漬け風



水

10/1

エネルギー356kcal / 蛋白質13.9g / 脂質18.9g
食塩相当量3.3g / 炭水化物29.1g / 食物繊維3.8g

ご馳走 海老かつ

& 回鍋肉

水餃子とチンゲン菜のあんかけ
隠元のごま和え
玉ねぎとカニカマの酢の物



木

10/2

エネルギー407kcal / 蛋白質16.3g / 脂質24.2g
食塩相当量3.1g / 炭水化物28.4g / 食物繊維3.6g

白身魚と野菜の甘酢

高野豆腐煮 10/2は豆腐の日!
菜の花のカラシ和え
煮込み入り野菜炒め
マカロニサラダ



金

10/3

エネルギー372kcal / 蛋白質17.5g / 脂質20.9g
食塩相当量3.2g / 炭水化物25.9g / 食物繊維3.2g

ケチャップ & マヨネーズ ソースがけ

チキンカツ

だし巻き玉子

厚揚げと高菜の炒め
小松菜としいたけの旨煮
ちくわ煮
蓮根とコンニャクのきんぴら



土

10/4

かぶりつき必至!

ロースとんかつ

ツナサラダ

※副菜はおまかせメニュー
になります



今週の三三知識

これからが旬のレンコン。シャキシャキ、ホクホク、料理によって表情を変える名わき役ですが、実は栄養面でもかなり優秀な実力派です。注目すべきは、皮と節（つなぎ目）に含まれるポリフェノールの一種「タンニン」。抗酸化作用や消炎効果があり、節には5倍、皮には2倍多く含まれると言われています。ピーラーでむいて捨ててしまうのは、ちょっともったいないかも！さらに、切り方でも食感ががらりと変化。シャキシャキにしたいなら薄切輪切り、ホクホク煮物なら乱切り、歯ごたえを楽しむなら繊維に沿って縦切りがオススメです。皮ごと調理するなら、スポンジでやさしく洗うのがポイント。酢水に漬けるとせっかくの栄養が流れてしまうので注意！レンコンの栄養も味わいもまるごと楽しんで、秋の食卓を彩ってみてくださいね。

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

