

月

10/6 エネルギー382kcal / 蛋白質9.8g / 脂質21.3g
食塩相当量2.9g / 炭水化物32.8g / 食物繊維5.5g

♪ 芋名月は旬野菜の天ぷらを食べよう！

天ぷら盛り合わせ

天つゆ小袋付き

ピリ辛野菜炒め
白菜と鮭フレークの和え物
京風がんも煮、大根なます



水

10/8 エネルギー366kcal / 蛋白質19.5g / 脂質17.8g
食塩相当量2.8g / 炭水化物29.8g / 食物繊維3.1g

旨辛カレー ミンチカツ

人気のミンチカツが
カレー味で登場！

豚肉とにんにくの芽炒め
たこ焼き、大根と味付わかめの和え物
出し巻き玉子、もやしの明太和え



金

10/10 エネルギー420kcal / 蛋白質19.3g / 脂質20.8g
食塩相当量2.9g / 炭水化物34.6g / 食物繊維5.7g

ヒレカツ & 梅しそささみフライ

ガッツリ
献立

なすと豚の甘酢生姜炒め
きんぴらごぼう、白和え



火

10/7 エネルギー375kcal / 蛋白質16.4g / 脂質14.6g
食塩相当量3.0g / 炭水化物40.9g / 食物繊維5.9g

大人気

酢鶏

ジューシーな揚げ鶏と
たっぷりの彩り野菜に
芳醇な甘酢あんが絡む！



ソースマヨ焼きそば、柚子白菜
コンニャクの味噌和え

木

10/9 エネルギー361kcal / 蛋白質15.3g / 脂質20.9g
食塩相当量2.8g / 炭水化物23.8g / 食物繊維5.4g

ピリ辛 麻婆

野菜たっぷり
俺の本気シリーズ
再び!!

春雨サラダ
ホキ天の南蛮
ほうれん草とベーコンの炒め



オススメ

土

10/11

炭火焼鳥

フキと練り物の炒め物

※副菜はおまかせメニューです

ハラミ焼き



今週の三ツ知識

10月8日「そばの日」。「そ(10)ば(8)」の語呂合わせにちなみ、10月8日は「そばの日」。ちょうど新そばが出回る季節でもあります。そばにはビタミンB1やルチンが含まれており、疲労回復や血管の健康維持に効果的。特にルチンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用が期待できる成分です。また、うどんや白米に比べてGI値が低く、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれる点も嬉しいポイント。秋の爽やかな空気の中でいただく新そばは格別の味わい。栄養と風味、どちらも楽しめる旬の味覚をぜひ味わってみてください。

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

