

週間メニュー表

10/20(月) ~ 10/25(土)

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あります/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)は含みません/成分表示は作成時の数値で、目安としてご覧ください/写真は献立検討時のも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

月 10/20

エネルギー458kcal / 蛋白質18.1g / 脂質20.0g
食塩相当量2.8g / 炭水化物48.1g / 食物繊維8.7g

フランス風
本格仕込み
ソース

ヒレカツ

クラシックデミソースがけ

かぼちゃサラダ
切り干し大根煮
わけぎと白菜の酢味噌

オススメ

水 10/22

エネルギー388kcal / 蛋白質16.7g / 脂質17.8g
食塩相当量2.9g / 炭水化物36.2g / 食物繊維3.4g

一番人気

チキン南蛮

ゴーヤチャンプルー
にんじんと里芋の田舎煮
大根の明太たらこ和え

自家製タルタル!
ジューシーなチキン

金 10/24

エネルギー376kcal / 蛋白質16.1g / 脂質22.4g
食塩相当量2.6g / 炭水化物26.1g / 食物繊維2.8g

手羽元と野菜の甘辛煮

じゃがコロッセ
コールスローサラダ
蒟蒻の味噌和え 豆竹輪煮

鶏だしが
染み込んだ
やさしい煮物

火 10/21

エネルギー350kcal / 蛋白質16.6g / 脂質15.4g
食塩相当量3.0g / 炭水化物32.5g / 食物繊維4.0g

カレイ唐揚げの中華あんかけ

旨味
じゅわん

春雨サラダ
きんぴら蓮根 筍煮
ほうれん草とハムのソテー

木 10/23

エネルギー377kcal / 蛋白質17.8g / 脂質12.3g
食塩相当量3.4g / 炭水化物43.4g / 食物繊維9.5g

ほろり

ハムポテトサラダフライ

香ばしい

& アジ塩焼

ソース焼きそば
小松菜ときざみ揚げ煮
きゅうりとわかめの酢の物

土 10/25

濃厚甘辛!

豚のタレ焼き & お楽しみフライ

※副菜はおまかせメニューになります

今週の三ノ知識

10月25日は「世界パスタデー」。1995年にイタリアで世界パスタ会議が開かれたことを記念して制定されました。パスタといえばスパゲッティやマカロニが定番ですが、実はその種類は600以上ともいわれています。小麦粉から作られるパスタはエネルギー源となる炭水化物が主成分で、運動前後のエネルギーチャージにも最適。さらに、トマトやオリーブオイル、魚介や野菜と合わせることで、栄養バランスのよい一皿に仕上がります。シンプルにペペロンチーノ、こっくりカルボナーラ、軽やかな冷製パスタ…今日はどんなパスタ気分でしょうか?

詳細はこちら



スイーツポテト モンブラン缶 クレープ



秋スイーツ、浜の家で買えます!



セレクトショップLuana'olu'oluの冷凍スイーツがオーダー可能に! 浜の家の配達員がお届けします。



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

