

10/27(月) ~ 11/1(土)

レンジで温めてね！

500W
2分

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

10/27

エネルギー510kcal / 蛋白質16.8g / 脂質27.3g
食塩相当量3.0g / 炭水化物45.4g / 食物繊維7.3g

手切り チキンカツ & ハッシュポテト

トマトソース
かけ

白菜とカニカマの中華炒め、餅巾着
きんぴら大根、ごまかぼちゃサラダ

水

10/29

エネルギー448kcal / 蛋白質21.1g / 脂質28.6g
食塩相当量2.9g / 炭水化物19.8g / 食物繊維4.3g

ベトナム風 唐揚げ

エスニックが
癖になる!!

ブロッコリーのツナマヨサラダ
菜の花のカラシ和え
花形豆腐、大根とわかめの酢の物

オススメ

金

10/31

エネルギー419kcal / 蛋白質20.1g / 脂質23.5g
食塩相当量3.0g / 炭水化物27.6g / 食物繊維15.1g

白身魚フライ & ハムステーキ

自家製
タルタルソース
と相性抜群

筑前煮、カレー野菜炒め
小松菜とちくわのごま和え

火

10/28

エネルギー432kcal / 蛋白質16.4g / 脂質14.4g
食塩相当量3.1g / 炭水化物54.9g / 食物繊維5.5g



エビカツ

& 豚肉入り野菜炒め

洋風パスタ、水餃子と青菜のあんかけ
蓮根とひじきの明太マヨ和え

木

10/30

エネルギー395kcal / 蛋白質12.6g / 脂質20.0g
食塩相当量2.9g / 炭水化物38.8g / 食物繊維4.2g



八宝菜

春巻&蓮根天ぷら、マカロニサラダ
キャベツとさばほぐしの和え物

土

11/1



鶏ささみと野菜の ごまドレッシングサラダ & やわらか ローズとんかつ

※副菜はおまかせメニューになります

詳細はこちら



秋スイーツ、浜の家で買えます!



Collaboration

Luana'olu'oluの冷凍スイーツがオーダー可能に!
浜の家の配送員がお届けします。

スイートポテト

モンブラン缶

クレープ



まもなく
販売終了

このラインナップが買えるのは

10/31まで

Trick or
Treat!!!

今週の三ツ知識

皆さんは豆腐、好きですか? 冷奴にしても、煮物や炒め物にしても、ほっと安心できる身近な存在ですね。そんな豆腐は、大豆から作られる加工品のひとつ。実は大豆そのものは消化がやや悪いのですが、豆腐や豆乳にすることでぐんと吸収が良くなり、効率的にたんぱく質をとることができます。さらに、ゆで大豆やおからなどもおすすめで、食物繊維やイソフラボンを手軽に補えます。生活習慣病の予防や老化防止にも役立ち、特にコレステロール値が気になる方には、大豆製品を肉の代わりに活用するのが賢い工夫。シンプルなのに奥が深い豆腐、毎日の食卓に気軽に取り入れてみてはいかがでしょうか。



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

