

11/17^月~11/22^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

11/17 エネルギー488kcal / 蛋白質16.8g / 脂質23.0g
食塩相当量2.9g / 炭水化物47.4g / 食物繊維12.2g

ベーコンポテトフライ 豚肉と玉ねぎ串カツ

お好み
×
カツ
ソースがけ

うま塩野菜炒め
切り干し大根煮 鶏と野菜の包み揚げ
ごまかぼちゃ 蓮根のカラシ和え

水

11/19 エネルギー375kcal / 蛋白質15.6g / 脂質20.5g
食塩相当量2.8g / 炭水化物28.4g / 食物繊維5.3g

オススメ

さくくりジュシー×まろやかソース

鶏天のオーロラ ソースがけ

& フライドポテト

ゴーヤチャンプルー
根菜カレー煮
玉ねぎとわかめの酢の物

金

11/21 エネルギー460kcal / 蛋白質20.9g / 脂質27.3g
食塩相当量3.0g / 炭水化物27.7g / 食物繊維8.3g

照り焼きチキン

& 濃厚トマトと
コーンフライ

ポテトサラダ
系蒟蒻のタラコ和え
カリフラワーと白菜の炒め物

火

11/18 エネルギー411kcal / 蛋白質15.6g / 脂質19.4g
食塩相当量3.0g / 炭水化物41.9g / 食物繊維6.4g

肉団子となすの トマト煮

& 牛すじコロケ

大根と油揚げのピリ辛炒め
パスタサラダ
菜の花のごま和え

木

11/20 エネルギー353kcal / 蛋白質15.4g / 脂質17.2g
食塩相当量2.7g / 炭水化物31.0g / 食物繊維2.8g

白身魚の 南蛮漬け

甘酢が染みて
さっぱり旨い!

ソースたこ焼き 春雨サラダ
ほうれん草とちくわのおひたし

土

11/22 大人気メニューが土曜に登場

カツとじ

※副菜はおまかせメニューになります

詳細はこちら



11月新商品 販売開始しました



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。

▼たっぷり生白どら

粒あんホイップたっぷり
もちもち生地のどら焼き



ご注文

お待ち
しています



▲ブリュレバウム
表面をキャラメリゼした
しっとりバウムクーヘン



▲おむすびケーキ
SNSで話題のおむすびの
形をしたケーキ

今週の三ツ知識

朝起きてても疲れが抜けないときは、体内でエネルギーを作る材料が不足しているサインかもしれません。糖質だけでは不十分で、ビタミンB群や鉄、マグネシウムなどを組み合わせてとることが大切です。例えば「青菜のきな粉和え」はおすすめの一品。きな粉は植物性たんぱく質と鉄を含み、青菜と組み合わせることでマグネシウムも補えます。作り方は簡単で、青菜をゆでて3cm長さに切り、きな粉大さじ1、味噌小さじ1/2、しょうゆ少々、砂糖小さじ1/2を混ぜ合わせて和えるだけ。香ばしい風味とやさしい甘みが特徴で、ごま和えとはまた違ったおいしさが楽しめます。



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

