

11/24^月 ~ 11/29^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 11/24

振替休日

水 11/26

エネルギー447kcal / 蛋白質19.9g / 脂質28.0g
 食塩相当量2.8g / 炭水化物25.8g / 食物繊維4.6g

大きなフライ×自家製タルタル!



自身フライ & ハムステーキ

野菜炒め もやしナムル
 ひじき煮 さつまいもレモン煮

金 11/28

エネルギー445kcal / 蛋白質28.3g / 脂質21.0g
 食塩相当量2.8g / 炭水化物31.5g / 食物繊維6.3g

鶏と野菜のクリーム煮

自身フリッター&大根天ぷら
 ツナ入り菜の花の和え物
 キャベツときくらげの酢の物
 カリッと美味しい!おさつスティック

土 11/29

アジ塩焼 & 揚げ串2本

今日のおすすめ

※副菜はおまかせメニューになります

火 11/25

エネルギー496kcal / 蛋白質12.1g / 脂質32.4g
 食塩相当量3.0g / 炭水化物33.6g / 食物繊維4.0g

回鍋肉 野菜春巻き & クリーミーコロッケ



焼きラーメン
 水餃子とチンゲン菜のあんかけ
 隠元のごま和え 花がんと煮

木 11/27

エネルギー463kcal / 蛋白質11.6g / 脂質26.6g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物41.1g / 食物繊維4.9g

盛り合わせ 天ぷら

大きなさんま天がメイン!



ふわふわエッグと野菜のサラダ
 昔ながらのナポリタン 大根なます

詳細はこちら



11月新商品 好評販売中です



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。

今週の三ノ知識

皆さんはハイカカオチョコレートは普段召し上がりますか?カカオ分70%以上のものはポリフェノールや食物繊維が豊富で、健康を意識する方に人気です。抗酸化作用で血流をサポートしたり、腸内環境を整えたりと、体にうれしい働きも期待できます。ただし気をつけたいのがカフェイン。ハイカカオチョコ25gにはおよそ20mg前後が含まれており、コーヒーよりは少ないものの、夜遅い時間に食べすぎると眠りを妨げることもあります。日中に少量を間食として楽しむのが安心です。甘さ控えめで香り豊かなハイカカオチョコ、リフレッシュしたいときに上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

▼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



ご注文お待ちしております



▲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



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

