

12/1<sup>月</sup> ~ 12/6<sup>土</sup>

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** 12/1 エネルギー408kcal / 蛋白質19.0g / 脂質19.0g  
 食塩相当量2.9g / 炭水化物35.9g / 食物繊維6.6g



**枝豆コロッケ & 焼き魚**

野菜炒め  
 ひじき煮 京風がんも  
 オクラのトロロ和え

**火** 12/2 エネルギー488kcal / 蛋白質19.3g / 脂質19.8g  
 食塩相当量3.2g / 炭水化物51.5g / 食物繊維10.0g



**鶏天 & えびフライの酢醤油**

ソース焼きそば さつまいも甘煮  
 沖縄風切り干し大根煮  
 ほうれん草とベーコンのソテー

カラシタルタルソース付き

**水** 12/3 エネルギー408kcal / 蛋白質22.7g / 脂質15.5g  
 食塩相当量3.1g / 炭水化物40.4g / 食物繊維4.9g



**牛すきうどん**

白身フライ  
 分葱といかの酢味噌  
 菜の花のお浸し  
 金平蓮根



大阪でおなじみの甘辛牛すきを  
 うどんと一緒に!

**木** 12/4 エネルギー538kcal / 蛋白質20.3g / 脂質28.1g  
 食塩相当量3.4g / 炭水化物38.1g / 食物繊維21.9g



**加古川カツめし**

特大カツ×濃厚デミソース!  
 加古川で愛されるB級グルメ

ツナ入りポテトサラダ  
 ミニおでん  
 酢の物

**金** 12/5 エネルギー482kcal / 蛋白質17.3g / 脂質33.3g  
 食塩相当量3.2g / 炭水化物26.1g / 食物繊維5.2g



**野菜ピリ辛麻婆**

スパニッシュ風オムカツ  
 コールスローサラダ 魚の南蛮酢

**土** 12/6 **えびのタルタルカツ & 鶏コマと根菜のピリ辛煮**  
 ※副菜はおまかせメニューになります



再販!! 人気商品セット販売中



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。



ご注文  
 お待ちしております

他にも話題のスイーツが多数!  
 お買い求めいただけるラストチャンスです

今週の三知知識

冬になると寒さで動く機会が減り、体重が気になる方も多いのではないのでしょうか。今回は「太りにくくする食べ方の工夫」をご紹介します。まず意識したいのは「脂質の質」。肉の脂などに多い飽和脂肪酸は控えめにし、青魚やオリーブオイルに含まれる不飽和脂肪酸を選ぶのがおすすめです。次に「食べる順番」。たんぱく質→野菜→炭水化物の順で食べると、血糖値の急上昇を抑えやすくなります。そして「ゆっくり食べる」こと。よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎ防止に。忙しい時期こそ、食べ方を見直して体にやさしい冬を過ごしましょう。

