

12/8^月 ~ 12/13^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 12/8 エネルギー408kcal / 蛋白質19.3g / 脂質12.4g
 食塩相当量3.0g / 炭水化物48.5g / 食物繊維10.1g

ボリューム満点!
 ボリウツサク!

ソースで食べる

ヒレカツ

&かぼちゃ天ぷら

根菜サラダ
 ひじき煮 具沢山かじり天
 大根とわかめの酢の物

火 12/9 エネルギー418kcal / 蛋白質24.4g / 脂質18.2g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物34.5g / 食物繊維6.5g

酔鶏

野菜炒め
 ペペロンチーノパスタ
 菜の花と練り物の和え物

ジューシーな揚げ鶏と
 たっぶりの彩り野菜に
 芳醇な甘酢あんが絡む!

水 12/10 エネルギー467kcal / 蛋白質15.1g / 脂質31.7g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物26.4g / 食物繊維5.9g

豚キムチ

&ししゃもフライ

たこ焼きのおろしあんかけ
 栗入りかぼちゃサラダ
 蒟蒻と大根の味噌煮

木 12/11 エネルギー392kcal / 蛋白質16.4g / 脂質20.5g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物30.4g / 食物繊維4.9g

Wカツ!

豚と玉ねぎ串カツ &チキンカツ

春雨中華サラダ
 白菜と椎茸の旨煮 蒟蒻と隠元の和え物

さっぱり
 レモン風味

辛マヨ
 トンカツ
 ソースがけ

金 12/12 エネルギー478kcal / 蛋白質23.7g / 脂質24.3g
 食塩相当量3.9g / 炭水化物37.2g / 食物繊維5.3g

アジ竜田揚げの 南蛮酢

きんぴらごぼう
 焼売 ほうれん草のお浸し
 キャベツとmixベジのクリームソース煮

土 12/13

さつまいもコロツケ

&牛肉と玉ねぎの甘辛炒め

※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

今週の三二知識

12月7日は「大雪(たいせつ)」と呼ばれる日でした。二十四節気のひとつで、本格的な冬の訪れを知らせる時期。北風が吹き、山々は雪に覆われ、いよいよ寒さが厳しくなってきます。そんな季節に旬を迎えるのが、ブリやハタハタといった冬の魚たち。冷たい海で育った魚は脂がのり、栄養価も高いのが特徴です。ブリには血流を良くするEPAやDHAが豊富に含まれ、生活習慣病の予防に役立ちます。ハタハタはビタミンDが多く、骨の健康を保つサポートをしてくれます。寒さで代謝が落ちやすい時期だからこそ、旬の魚を上手に取り入れて、体の内側から元気をチャージしましょう