

12/15^月~12/20^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)は含まれません/
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

12/15

エネルギー482kcal / 蛋白質18.5g / 脂質20.1g
食塩相当量3.2g / 炭水化物53.1g / 食物繊維5.3g

オススメ

肉厚!!メンチカツ

トマトソースがけ

白菜ともやしの中華炒め
薩摩芋煮 大根のゆかり和え
ツナと玉ねぎのポン酢和え

水

12/17

エネルギー428kcal / 蛋白質18.3g / 脂質24.9g
食塩相当量2.9g / 炭水化物30.0g / 食物繊維6.1g

ボリューム満点!

回鍋肉

自身天ぷら
&春巻き

白菜とごぼうの辛マヨサラダ
切干大根煮 里芋のオランダ煮
小松菜とちくわの醤油和え

金

12/19

エネルギー424kcal / 蛋白質17.1g / 脂質22.4g
食塩相当量2.9g / 炭水化物32.7g / 食物繊維7.1g

照り焼き ハンバーグ &海老フライ

野菜炒め ポテトサラダ
大根と柚子の和え物

イチオシ
フェア常連のあの味が登場

火

12/16

エネルギー485kcal / 蛋白質17.1g / 脂質31.8g
食塩相当量2.9g / 炭水化物28.5g / 食物繊維4.5g

豆乳入りふわふわ揚げと 野菜のおろしあんかけ

ミニかき揚げ チキンナゲット
明太入りマカロニサラダ
やみつきキャベツ

木

12/18

エネルギー367kcal / 蛋白質18.5g / 脂質16.0g
食塩相当量3.0g / 炭水化物34.3g / 食物繊維5.0g

鶏ねぎバンバン& 野菜コロッケ

ナポリタンパスタ
蒟蒻の味噌和え 高野豆腐&ふき煮
ほうれん草ともやしのナムル

土

12/20

鯖の煮つけと 豆腐煮

※副菜はおまかせメニューになります

詳細はこちら



再販!! 人気商品セット販売中



Collaboration

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



ご注文

お待ち
しています

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

今週の三ニ知識

寒くなると恋しくなる飲み物のひとつに「甘酒」があります。お正月にもよく登場する日本の伝統的な発酵ドリンクですね。甘酒には大きく分けて、麴で作る「米麴甘酒」と、酒粕に砂糖を加えた「酒粕甘酒」の2種類があります。おすすめはアルコールを含まない米麴甘酒。米のでんぷんを麴菌が分解してブドウ糖やアミノ酸を生み出すため、自然な甘みとやさしい栄養がぎゅっと詰まっています。ビタミンB群が豊富で、代謝を助け、疲労回復や肌の調子を整える働きも。温めた甘酒を朝や寝る前に一杯飲むと、体の内側からぽかぽかに。冬の冷え対策にもぴったりです

～食と便利をお届け～



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

