

1/12^月 ~ 1/17^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 1/12

成人の日

水 1/14

エネルギー350kcal / 蛋白質8.4g / 脂質22.2g
食塩相当量3.1g / 炭水化物26.9g / 食物繊維2.7g

白身魚の南蛮酢

ふっくら白身とさっぱり南蛮酢

ゴーヤチャンプルー
水餃子と青菜の中華あんかけ
もやしのゆかり和え

金 1/16

エネルギー409kcal / 蛋白質13.2g / 脂質22.2g
食塩相当量2.9g / 炭水化物36.4g / 食物繊維4.7g

ボリューム満点!

メンヨカツ

トマト
ソースがけ

かぼちゃサラダ
小松菜とちくわの和え物
きんぴらコンニャク

土 1/17

豆乳入りふわふわ揚げと
野菜のあんかけ

※副菜はおまかせ
メニューになります

火 1/13

エネルギー453kcal / 蛋白質17.8g / 脂質16.4g
食塩相当量3.3g / 炭水化物53.8g / 食物繊維11.6g

鶏とだし巻き
カニ風あんかけ

カニカマス
りやさしい味!

&濃厚トマトと
コーンフライ

ひじき煮
ペペロンチーノ Pasta
玉ねぎとわかめの酢の物

木 1/15

エネルギー367kcal / 蛋白質18.3g / 脂質15.6g
食塩相当量2.9g / 炭水化物35.2g / 食物繊維5.7g

豚すき焼き
うどん

エビカツ
やみつきキャベツ
大根とツナの煮物

甘辛×だしの満足感

詳細はこちら



1月新商品 販売開始しました



Luana'olu'oluの商品がオーダー可能に!
浜の家の配送員がお届けします。

今週の三知知識

1月12日は成人の日でしたね。「18歳の頃
って、もっと太りにくかった気がする…」と感じる方も多いの
ではないでしょうか。実は、基礎代謝は20代を境にゆるやかに下がり、
年齢とともに筋肉量も自然と減っていきます。そのため、同じ量を食
べていても、30代・40代・50代と年齢が上がるほど体脂肪がつきやす
くなるのです。さらに、働き盛りの30~60代は、忙しさからタンパク質や
野菜が不足しがち。筋肉を維持するためには、肉・魚・卵・大豆製品など
を毎食しっかり取り入れることが大切です。野菜でかさ増ししたり、間
食を見直すなど、無理のない習慣改善は生活習慣病の予防にもつながり
ます。成人の日は“自分の健康と向き合う日”にもぴったり。18歳の頃
の自分に負けない、未来の体づくりを今日から始めてみませんか?

▼焼きおにぎり
自社製造の手づくり
焼きおにぎり



ご注文
お待ち
しています



▲キミノタメと
アノタメ
バタークリームと餡のサンド



▲クルンジ
韓国で話題のプレスして焼
いたクロワッサン

