週間メニュー表

# 1/19(月)～1/24(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 1/19

エネルギー354kcal / 蛋白質14.5g / 脂質20.6g
食塩相当量3.2g / 炭水化物24.2g / 食物繊維4.1g

オススメ

大ボリューム！

### 豚カツ &だし巻き玉子

オーロラソースがけ

もやしとキャベツの中華炒め
きんぴら大根　玉ねぎさつま揚げ
いんげんと玉ねぎの和え物

## 火 1/20

エネルギー420kcal / 蛋白質18.4g / 脂質20.4g
食塩相当量3.0g / 炭水化物34.1g / 食物繊維11.3g

おすすめ

ジューシーな揚げ鶏×
たっぷりの彩り野菜！

### 酢鶏

塩焼きそば
ポテトサラダ
オクラと青高菜の松前漬け風

## 水 1/21

エネルギー421kcal / 蛋白質13.8g / 脂質25.7g
食塩相当量3.0g / 炭水化物26.9g / 食物繊維3.9g

### 豚の味噌炒め

ケチャップ
メンチカツ

ツナとロマネスコのサラダ
たこ焼きの明石焼き風　三色もやしナムル

## 木 1/22

エネルギー452kcal / 蛋白質17.5g / 脂質25.6g
食塩相当量3.1g / 炭水化物34.6g / 食物繊維5.1g

自家製タルタルがけ

定番人気

### 白身魚フライ &ウインナー

春雨炒め　小松菜ときざみ揚げ煮
コンニャク煮　ごまかぼちゃ　焼売

## 金 1/23

エネルギー445kcal / 蛋白質26.6g / 脂質25.2g
食塩相当量3.2g / 炭水化物25.4g / 食物繊維4.4g

イチオシ

### 麻婆豆腐

大きな豆腐と
たっぷりミンチ＆野菜！

キャベツとリンゴの酢の物
イカ野菜カツ　コイン型ポテト　若竹煮＆とりさつま揚げ

## 土 1/24

ベトナム風

### サバカツ&焼き鳥

※副菜はおまかせメニューになります

詳細はこちら

## 1月新商品 販売開始しました

× Collaboration

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。

▼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
アンノタメ
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

## 今週の三二知識

1月も後半になりましたね。年末年始はお寿司を召し上がった方も多いのではないでしょうか。華やかで特別感があり、ついつい手が伸びてしまいますよね。今回は、お寿司を上手に楽しむためのちょっとしたポイントをご紹介します。まず、にぎり寿司1貫には約20gのご飯が使われています。普段の主食量を目安にすると、1食で8～10貫程度がちょうど良い量です。一方、押し寿司・巻き寿司・いなり寿司は砂糖や油を使うことが多く、にぎりよりカロリーが高め。押しずしや太巻きは1～2切れ、いなり寿司は1～2個ほどが適量です。また、醤油をつけすぎると塩分が増えるのでちょんっと控えめに。お寿司は野菜が不足しやすいため、サイドにサラダや汁物を添えると栄養バランスがぐっとよくなります。お正月に味わったお寿司をこれからはより美味しく、そして賢く楽しんでみてくださいね。


-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