

1/26^月 ~ 1/31^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 / 全てのメニューを記
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

1/26

エネルギー426kcal / 蛋白質22.6g / 脂質24.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物26.2g / 食物繊維5.8g

アジ開き

タルタル小袋付き

&えびいかカツ
ハッシュドポテト

カレー野菜炒め 切り干し大根煮
小松菜とベーコンのソテー

水

1/28

エネルギー392kcal / 蛋白質15.2g / 脂質22.4g
食塩相当量3.1g / 炭水化物26.5g / 食物繊維9.2g

青椒肉絲

餃子&春巻き

中華三昧!
明太入りポテトサラダ
金平蒟蒻 厚揚げと高菜の炒め

金

1/30

エネルギー370kcal / 蛋白質18.6g / 脂質18.4g
食塩相当量3.1g / 炭水化物26.4g / 食物繊維8.4g

いとり
蒸し鶏の
野菜サラダ

赤魚カツ
だし巻き
ウインナー

もやしとミラのガーリック炒め
里芋と蓮根の煮物 オクラと白菜のトロロ和え物

火

1/27

エネルギー370kcal / 蛋白質19.1g / 脂質11.9g
食塩相当量3.1g / 炭水化物43.1g / 食物繊維4.7g

手羽元と野菜の 甘辛煮

鶏の旨味が
たっぷりの野菜に
しみる甘辛煮

オススメ

さつまいも天ぷら
ツナ入りちくわ スパゲッティ
キャベツとカニカマの酢の物

木

1/29

エネルギー363kcal / 蛋白質18.8g / 脂質16.4g
食塩相当量3.0g / 炭水化物33.5g / 食物繊維4.5g

ロールキャベツと 野菜の

トマトソース煮

メンチカツ
マカロニサラダ 白菜と魚ほぐし身と和え

土

1/31

ポリウム満点!
なすと舞茸のごまみそ炒め
海老のタルタルカツ

自家製
白菜漬物

入ります!

とにかくうまい! 一度食べて!

※副菜はおまかせメニューになります

1月新商品 販売開始しました

詳細はこちら



Collaboration

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



今週の三二知識

寒い季節になると、じんわり甘みが増えてぐっとおいしくなるのが大根。冬の冷たい空気にさらされることで糖度が上がり、煮ても生でも「冬ならではの旨さ」が楽しめます。みずみずしい白い部分には消化を助ける酵素が多く、年末年始で食べすぎがちなこの時期にはありがたい存在。さらに、ピリッとした辛味成分には体を温めたり、風邪予防にうれしい働きもあります。実は皮や葉にも栄養がぎゅっと詰まっています。皮はきんぴらに、葉は炒め物やふりかけにすると無駄なく楽しめます。おろしてさっぱり、煮てほっこり、サラダでシャキッと…冬の大根は、料理ごとに表情を変える「頼れる万能選手」。今がまさに食べ頃なので、ぜひ食卓でその魅力を味わってみて下さいね。

ご注文

お待ち
しています

▲焼きおにぎり

自社製造の手づくり
焼きおにぎり

▲クルンジ

韓国で話題のプレスして焼いたクロワッサン



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

