

2/2^月~2/7^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 2/2

エネルギー366kcal / 蛋白質17.2g / 脂質19.7g
食塩相当量2.9g / 炭水化物25.8g / 食物繊維5.7g

カレイ唐揚げ

グリルドハンバーグ
&白菜と鶏ほぐしのおろしポン酢和え

蓮根とひじきのマヨサラダ
かぼちゃと小豆のいとこ煮
ほうれん草の煮浸し



水 2/4

エネルギー492kcal / 蛋白質23.1g / 脂質24.4g
食塩相当量3.1g / 炭水化物36.6g / 食物繊維12.6g

開きアジフライ

食べ応え抜群! 大きな/
だし巻き玉子
バジルフランク

自社製大根漬物
白菜ともやし中華炒め 筑前煮



金 2/6

エネルギー433kcal / 蛋白質15.0g / 脂質29.0g
食塩相当量3.2g / 炭水化物24.2g / 食物繊維3.9g

豚と玉ねぎ串カツ &牛焼肉

野菜と玉子サラダ
チオリソー入り野菜炒め
三色ナムル



土 2/7

お楽しみ麺料理 & ちくわ磯辺揚げ

※副菜はおまかせメニューになります

火 2/3

エネルギー370kcal / 蛋白質11.1g / 脂質16.2g
食塩相当量2.9g / 炭水化物41.9g / 食物繊維5.4g

野菜肉魚介がバランス良い

福を呼ぶ

八宝菜



カレーコロッキ
春雨サラダ
やみつききゃべつ

節分の日

木 2/5

エネルギー450kcal / 蛋白質17.1g / 脂質19.7g
食塩相当量3.0g / 炭水化物46.0g / 食物繊維7.2g

ゴロゴロ

唐揚げ

超ボリューム
3個入り!

なすボロネーゼパスタ
大根と小松菜の炒め
鶏と野菜の包み揚げ 白菜の和え物



詳細はこちら



2月はチョコが食べたい!!



× VALENTINE

Luana'olu'oluの商品を浜の家の配送員がお届けします。

↓ ライスバーガー
(肉チ-/スパタマ)



ご注文
お待ち
しています

↑ 生チョコモンブラン
4個入り

↑ ガトーショコラ
スティック 4個入り

今週の三ツ知識

節分といえば関西では恵方巻。

今年の節分は2月3日です。2026年の恵方は「南南東」。恵方巻は南南東(やや南)を向いて、無言で太巻きを丸かぶりするのが昔からの習わしです。実はこの食べ方、栄養面でもなかなか優秀。太巻きにはごはん、魚、卵、野菜などが入り、糖質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを一度に摂れるバランス食です。無言で食べることで自然とよく噛み、満腹感アップにもつながります。恵方は毎年変わるので、スマホアプリや方位磁石で方角を確認するのもおすすめ。正しい方角と栄養パワーで、今年も福をしっかり招き入れましょう。



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

