

2/16^月~2/21^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

2/16

エネルギー466kcal / 蛋白質19.4g / 脂質27.0g
食塩相当量3.0g / 炭水化物32.3g / 食物繊維4.5g

豚とザーサイの炒め物

赤魚カツ&チキンナゲット

さつまいもサラダ

白菜としいたけの旨煮

蒟蒻と蓮根のきんぴら

おすすめ

火

2/17

エネルギー524kcal / 蛋白質21.7g / 脂質23.5g
食塩相当量3.3g / 炭水化物51.2g / 食物繊維8.3g

ジャンボ!! ハンバーグ & フライドポテト

ドーンと
肉厚!!
マヨたっぷり

昔ながらナポリタン

切り干し大根煮 さつま揚げ

わけぎと貝柱の酢味噌

水

2/18

エネルギー572kcal / 蛋白質30.1g / 脂質34.1g
食塩相当量3.3g / 炭水化物23.1g / 食物繊維22.7g

照り焼き チキン & エビフライ

じゅわっと
甘辛チキン
エビフライは
タルタル!!

売切
御免

満腹
FAIR
2/17~2/19

木

2/19

サクふわフライと鶏ほぐし身をさっぱり南蛮酢で!

白身魚の 南蛮酢

スタミナ野菜炒め

シェルマカロニサラダ

小松菜と油揚げの山椒煮 里芋煮

金

2/20

エネルギー460kcal / 蛋白質15.8g / 脂質26.7g
食塩相当量3.0g / 炭水化物37.0g / 食物繊維3.4g

肉団子と野菜のトマト あんかけ 牛肉コロッケ

もやしと青梗菜の中華炒め 焼きガレイ

卵入り野菜サラダ 漬匠心漬物

土

2/21

トンカツ&白身フライ

※副菜はおまかせメニューになります

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

今週の三ニ知識

皆さん、ビタミンKって聞くと、どんな働きがあるかご存じでしょうか? 名前は聞いたことあるけど、「正直よく分からない…」という方、意外と多いんじゃないでしょうか。実はビタミンK、私たちの体にとってかなりの働き者なんです。ビタミンKは、血を固めて出血を止めるのを助けたり、骨にカルシウムをしっかり定着させて骨を丈夫にする役割があります。まさに“縁の下の力持ち”な栄養素。納豆やほうれん草、ブロッコリー、わかめなど、身近な食品に多く含まれているのも嬉しいポイントです。おすすめは、油と一緒に食べること。ビタミンKは、脂溶性なので炒めものやドレッシングをかけるだけで吸収率アップ。いつもの食事にちょい足しするだけでOKなので、今日から気軽に意識してみてくださいね。

～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

