

2/23^月 ~ 2/28^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 2/23

天皇誕生日 🍰

水 2/25

エネルギー456kcal / 蛋白質22.7g / 脂質24.4g
食塩相当量3.1g / 炭水化物32.2g / 食物繊維8.1g

鯖塩焼き

オススメ

海老イカカツ
& チーズ入り竹輪磯辺天ぷら

タンドリーチキンの野菜炒め
切干大根サラダ 白菜と菜の花のごま和え

和献立を
堪能!
ふっくら鯖
&揚げもの

金 2/27

エネルギー449kcal / 蛋白質20.7g / 脂質24.3g
食塩相当量2.9g / 炭水化物29.5g / 食物繊維12.5g

豚の生姜焼き

& 小イワシ唐揚げ
うすら串天ぷら

栗とかぼちゃのサラダ
しろ菜のおひたし 根菜味噌煮

漬匠心漬物(白菜浅漬)

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。

今週の三ニ知識

2月23日は天皇誕生日でしたね。ところで

皆さん、天皇陛下は普段どんな食事をされているか、気になったことはありませんか? 格式高いごちそうを毎日...と思いきや、実は意外と私たちに近い食事内容なんです。ごはんや魚、野菜を中心にした和食が基本で、まさに一汁三菜の王道スタイル。ポイントは食材選び。皇室専用の御料牧場で育てられた新鮮な食材を使い、添加物に頼らず素材の味を大切にしています。これは「身土不二(その土地の旬のものが体に良い)」という考え方にも通じます。特別なことをしなくても、旬の食材をバランスよく食べることが健康への近道。祝日をきっかけに、毎日の食事を少し見直してみるのも良さそうですね。

火 2/24

エネルギー372kcal / 蛋白質14.8g / 脂質14.3g
食塩相当量3.1g / 炭水化物41.6g / 食物繊維8.1g

**海老とじゃがいもと
ロマネスコ
サラダ**

大きな
& メンチカツ

ポルチーニ風クリームパスタ 大根とわかめの酢の物
小松菜とベーコンとエリンギの炒め物

木 2/26

エネルギー458kcal / 蛋白質20.4g / 脂質26.4g
食塩相当量3.2g / 炭水化物30.1g / 食物繊維7.4g

チキン南蛮

ジューシーな揚げ鶏
×
自慢の自家製タルタル

トマトペンネ
にんにくの芽ともやしの炒め
ひじき煮&一口ふわりひろうす

土 2/28

**大豆ハンバーグと
ポークブランクバジルの
おろしポン酢**

※副菜はおまかせメニューになります

↓ ライスバーガー
(肉チー/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



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

