



3/2^月~3/7^土

レンジで温めてね!



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 3/2

エネルギー403kcal / 蛋白質16.6g / 脂質25.2g
 食塩相当量2.8g / 炭水化物23.5g / 食物繊維5.6g

紅生姜 唐揚げ & フライドポテト

生姜味がアクセント★

もやしとニラのガーリック炒め
 金平大根 3色蒟蒻&椎茸煮
 白菜とオクラのトロロ和え

オススメ

水 3/4

エネルギー388kcal / 蛋白質15.8g / 脂質19.8g
 食塩相当量2.9g / 炭水化物34.3g / 食物繊維5.3g

だし巻きと鶏のみぞれあんかけ

クラッシュハムカツ 明太入りポテトサラダ
 パイナップルとキャベツの酢の物

金 3/6

エネルギー476kcal / 蛋白質19.7g / 脂質26.1g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物37.6g / 食物繊維7.8g

ハンバーグと野菜の煮込み

じっくり煮込んだ濃厚ご馳走

煮卵入り

オススメ

トマトソースフライ チーズ入りちくわ磯辺天
 キャベツと油揚げのマヨサラダ 系蒟蒻の味噌和え

火 3/3

エネルギー429kcal / 蛋白質19.3g / 脂質22.1g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物34.8g / 食物繊維4.9g

肉×肉 回鍋肉 & チキンカツ

バジルパスタ カリフラワーとツナのサラダ
 隠元のごま和え

木 3/5

本日限定 **筍** ごはん

味わう和食

牛すじコロッケ & ウィナー ほっけ塩焼き

白菜と椎茸の旨煮 ほうれん草とコーンのソテー 春雨サラダ

エネルギー361kcal / 蛋白質12.2g / 脂質20.1g
 食塩相当量2.7g / 炭水化物29.9g / 食物繊維4.5g

土 3/7

※副菜はおまかせメニューになります

と丼

詳細はこちら

3月新商品追加!

HAMANOYA

Luana'olu'oluの商品を浜の家の配達員がお届けします。

↓ミニタルト 5個セット

↑あまおう 苺モンブラン 4個入り

↑焼きおにぎりーズ 2個入り

ご注文 お待ちしております

今週のミニ知識

3月3日は「ひな祭り」ですね。女の子の健やかな成長を願う行事ですが、大人の私たちにとっても、この時期のメニューには健康のヒントが詰まっているんですよ。ひな祭りの定番といえば「ちらし寿司」。色鮮やかで元気がもらえる一品ですが、実は使われる具材にはそれぞれ意味があります。例えば、海老は「腰が曲がるまで長生き」、豆は「マメに働く」といった願いが込められています。栄養面で見ても、酢飯の「クエン酸」は疲労回復を助け、トッピングの卵や絹さやはタンパク質やビタミンを補ってくれる、実はとってもバランスの良い構成なんです。また、一緒に添えられる「はまぐりのお吸い物」も優秀。はまぐりには、お酒を飲む機会が多い方や、忙しく働く体の味方「タウリン」が豊富に含まれています。季節の行事食は、その時期に必要な栄養を自然と摂れるようになっていくから不思議ですね。今日はぜひ、春の彩りを楽しみながら、体を労わってあげてくださいね。



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

