

3/9^月 ~ 3/14^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 3/9 エネルギー371kcal / 蛋白質12.9g / 脂質17.6g
 食塩相当量3.2g / 炭水化物38.5g / 食物繊維4.5g

手づくりソースが決め手!

メンチカツ

ナギシャップ & トシカツソースがけ

だし巻き玉子 水餃子とチンゲン菜の中華餡かけ
 カレー野菜炒め オクラと野沢菜の松前漬風

水 3/11 エネルギー405kcal / 蛋白質19.7g / 脂質19.1g
 食塩相当量3.2g / 炭水化物34.2g / 食物繊維4.4g

鶏胸肉と野菜の甘辛煮

彩り豊かで見た目も美味しい!

野菜コロケ & アジ竜田揚げ
 キャベツとツナの煮物
 三色もやしナムル

金 3/13 エネルギー476kcal / 蛋白質18.5g / 脂質24.1g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物34.0g / 食物繊維21.9g

お肉と魚 両方食べよう!

油淋鶏

イワシの生姜煮

さつまいもサラダ
 ケールときざみ揚げの煮物
 白菜とハムの炒め物

今週の三ニ知識

3月になって、少しずつ春の足音が聞こえてきましたね。でも、この時期に多くの人を悩ませるのが「花粉」ではないでしょうか。鼻がムズムズ、目はショボショボ……。仕事に集中したくても、ついティッシュが手放せなくなりますよね。実は、そんな花粉症対策の意外な味方が「食物繊維」なんです。「え、お腹の調子を整えるだけじゃないの?」と思うかもしれませんが、実は免疫細胞の約7割は腸に集まっています。つまり、食物繊維をしっかり摂って腸内環境を整えることが、過剰な免疫反応(=アレルギー症状)を和らげる近道になるんです。特におすすめは、今が旬の「ごぼう」や「れんこん」。これらは食物繊維が豊富なうえに、鼻の粘膜を健やかに保つ成分も含まれています。お惣菜のきんぴらやサラダなどで、意識してポリポリ食べてみてください。腸を元気にして、スッキリした気分でご春を迎えましょうね!

火 3/10 エネルギー488kcal / 蛋白質11.9g / 脂質18.1g
 食塩相当量3.0g / 炭水化物64.9g / 食物繊維8.7g

オススメ

天ぷら盛り合わせ

天つゆ小袋付き

カラリと揚がったサクサク天ぷら!

和風パスタ
 キャベツとごぼうの辛マヨサラダ
 玉ねぎとわかめの酢の物

木 3/12 エネルギー412kcal / 蛋白質20.0g / 脂質24.6g
 食塩相当量2.8g / 炭水化物25.7g / 食物繊維4.2g

本日登場 漬匠心漬物

サクサク衣の!

白身魚とハムステーキのタルタルソースがけ

茄子ポロネーゼペンネ
 ゴーヤチャンプル 菜の花のごま和え

土 3/14

ロールキャベツのクリームソース煮

※副菜はおまかせメニューになります

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

ご注文お待ちしております

↑あまおう 苺モンブラン 4個入り

↑焼きおにぎり-ズ 2個入り