

3/16^月~3/21^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 3/16 エネルギー362kcal / 蛋白質14.9g / 脂質18.7g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物30.9g / 食物繊維5.2g

大判肉包みと野菜のなまやっぴ中華あんかけ

大きな餃子みたいな包み焼き!

ねぎ塩鶏カツ
 もやしとザーサイのガーリック炒め
 ケールと椎茸の煮物

火 3/17 エネルギー464kcal / 蛋白質24.0g / 脂質19.5g
 食塩相当量2.8g / 炭水化物44.3g / 食物繊維6.0g

豚の生姜焼き

白身フライ

明太マカロニサラダ 筑前煮
 パイナップルとキャベツの酢の物

水 3/18 エネルギー466kcal / 蛋白質17.9g / 脂質25.5g
 食塩相当量3.1g / 炭水化物37.1g / 食物繊維5.5g

酢鶏

人気献立

ジューシーな揚げ鶏
 芳醇な甘酢あん

ポテトサラダ
 柚子白菜 やみつきキャベツ

木 3/19 エネルギー465kcal / 蛋白質19.7g / 脂質21.0g
 食塩相当量3.0g / 炭水化物44.3g / 食物繊維7.9g

照り焼きハンバーグ & エビフライ

春雨サラダ
 大根と里芋の田舎煮
 白菜とワケギの酢味噌和え

圧倒的人気コンビが
 フェアを飛び出して登場
 食べなきゃ損!

金 3/20

春分の日

土 3/21

※副菜はおまかせメニューになります

海老のタルタルカツ

3月商品販売中!

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

今週の三知知識

3月20日は「春分の日」。この日を境に昼が長くなり、いよいよ春本番ですね! お彼岸の定番といえば「ぼたもち」ですが、実はこれ、多忙な皆さんの体に嬉しい栄養が詰まっているんです。主役の小豆には、糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミンB1が豊富。さらに、小豆の皮に含まれるポリフェノールには体のサビを防ぐ効果が、サポニンにはむくみをスッキリさせる働きがあります。意外にも、小豆は「働く体のメンテナンス」にぴったりな食材なんです。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、疲れが溜まりがち。昔ながらの知恵が詰まったぼたもちでホッと一息ついて、元気に春のスタートを切りましょう。