

3/23^月~3/28^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 3/23

エネルギー364kcal / 蛋白質12.0g / 脂質17.9g
食塩相当量2.9g / 炭水化物32.7g / 食物繊維8.9g

ホック塩焼

ベーコンポテトフライ
&うずら串天ぷら

野菜炒め きんぴら大根
オクラと白菜のトロロ和え

和洋バランス◎
満足3種おかず!



火 3/24

エネルギー462kcal / 蛋白質17.2g / 脂質25.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物34.5g / 食物繊維9.1g

豚すき焼き うどん

定番人気



菜の花と筍コロケ 若竹煮
カリフラワーとツナのサラダ

水 3/25

エネルギー387kcal / 蛋白質26.1g / 脂質16.8g
食塩相当量3.1g / 炭水化物25.7g / 食物繊維7.7g

アジ竜田と大きなだし巻きも入ってる!

鶏竜田揚げ ソースかけ

オススメ

にんにくの芽とベーコンの炒め物
ひじき煮 三色ナムル



木 3/26

本日登場 漬匠心漬物

自家製マジックパウダー使用!!

メンチカツ

ソース焼きそば
タコ焼きのおろし餡かけ
玉葱とわかめの酢の物

鶏ほぐしと野菜サラダ

エネルギー440kcal / 蛋白質15.8g / 脂質16.1g
食塩相当量2.8g / 炭水化物54.7g / 食物繊維5.2g



金 3/27

エネルギー428kcal / 蛋白質17.9g / 脂質25.2g
食塩相当量3.1g / 炭水化物28.5g / 食物繊維5.3g

サッパリ!

オススメ

白身魚の南蛮酢

前回フェアで好評だった
食べ応え抜群の南蛮酢が
通常メニューに登場!

大根と青菜の塩炒め ごまかぼちゃ
ごぼうとキャベツのわさびマヨサラダ



土 3/28

ミニおでん

※副菜はおまかせメニューになります

詳細はこちら



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



ご注文
お待ち
しています

↑あまおう
苺モンブラン
4個入り

↑焼きおにぎり
2個入り

今週のミニ知識

3月下旬、桜の便りも届き始め、いよいよお花見シーズンの到来ですね!この時期、宴会やランチで華やかな食事を楽しむ機会も増えるのではないのでしょうか。そこで意識したいのが、冬の間に溜まった体のメンテナンスです。お花見の定番でもある「菜の花」などの春野菜には、特有の苦味がありますよね。実はあの苦味成分には、新陳代謝をスムーズにし、老廃物の排出を助ける働きがあるんです。特に「菜の花」は、ビタミンCの含有量が野菜の中でもトップクラス!日々の仕事で溜まった疲れを癒やしたり、風邪を予防したりするのに心強い味方です。サツと茹でてお浸しにしたり、炒め物にしたりして、旬の栄養を丸ごとチャージしましょう。春の彩りを楽しみながら、体の中からもスッキリと新年度を迎える準備を整えていきたいですね。



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

