

全メニュー
オススメ

週間メニュー表

3/30^月 ~ 4/4^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 3/30

エネルギー438kcal / 蛋白質21.7g / 脂質28.1g
食塩相当量3.1g / 炭水化物22.4g / 食物繊維4.9g

アジ開きフライ

＆バジルポークフランク

たっぷり / 明太マヨがけ!!

里芋と蓮根のそぼろ煮
もやしと青菜の炒め 自社製大根漬物



水 4/1

エネルギー436kcal / 蛋白質12.5g / 脂質25.0g
食塩相当量2.9g / 炭水化物32.3g / 食物繊維4.9g

去年フェアの
大好評メニュー
待望の復活!!

ビビンバ

チヂミ

エビカツ

キャベツとツナの煮物
割干大根とキムチの和え物

ご飯にのせて丼にしよう!

金 4/3

エネルギー448kcal / 蛋白質14.6g / 脂質26.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物34.5g / 食物繊維4.1g

★ごま油香る★

五目春巻き

生姜唐揚げ

ザーサイと卵の中華炒め

ポテトサラダ
サーモン塩焼き 金平こんにゃく

パリッジュワッ! シャキ!
食感が楽しい中華三昧

火 3/31

エネルギー443kcal / 蛋白質23.9g / 脂質19.9g
食塩相当量3.0g / 炭水化物39.1g / 食物繊維3.9g

ゴロゴロ鶏×とろ〜り玉子あん!

親子煮

ベーコンマヨカツ
キャベツとボイル小柱の酢の物
ポロネーゼペンネ マンゴー

木 4/2

エネルギー402kcal / 蛋白質16.5g / 脂質16.7g
食塩相当量3.1g / 炭水化物42.6g / 食物繊維6.2g

麺つゆをかけて
完成!

天ぷらうどん

野菜の中華炒め グリルドハンバーグ 菜の花のソテー
白菜ときざみ揚げのみぞれ煮

土 4/4

豚肉のタレ焼き

※副菜はおまかせメニューになります



詳細はこちら

3月商品残りわずか!



HAMANOYA

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

いよいよ4月、新生活のスタートですね!

環境が変わるこの時期、知らず知らずのうちに緊張して「なんだか疲れが取れない…」なんて感じていませんか? そんな時、ぜひ意識して摂ってほしいのが「バントテン酸」です。あまり聞き慣れない名前かもしれませんが、別名「抗ストレスビタミン」とも呼ばれ、ストレスに打ち勝つホルモンの合成を助けてくれる、この時期のビジネスパーソンには欠かせない栄養素なんです。鶏肉やレバー、納豆、アボカドなどに多く含まれており、カフェインの摂りすぎで消費されやすいという特徴もあります。「気合を入れるためにコーヒーを何杯も飲む」という方は、ぜひ食事ですっきり補給してあげてくださいね。新しい環境に体が慣れるまで、食事のパワーを借りて、自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょう!

↓ライスバーガー



ご注文
お待ちしております

↑ミニタルト
5個セット

↑焼きおにぎり
2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

