

週間メニュー表

4/13~4/18

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

4/13

エネルギー 366kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.9g
食塩相当量 2.9g 炭水化物 28.8g 食物繊維 6.8g

白身魚の唐揚げ&
アラビキフランク

里芋と椎茸の麻婆あんかけ
高菜と刻み揚げの炒め
ひじき煮
蓮根といんげんの金平



火

4/14

エネルギー 419kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.9g
食塩相当量 3.1g 炭水化物 41.7g 食物繊維 6.9g

豚肉と野菜の
味噌ガーリック炒め
濃厚トマトとコーンのフライ



明太マヨスパゲティ
柚子白菜
胡瓜と玉ねぎの酢の物

水

4/15

エネルギー 453kcal 蛋白質 20.9g 脂質 21.8g
食塩相当量 2.9g 炭水化物 39.0g 食物繊維 5.8g



ハンバーグの
ポロナーゼソースがけ

アジ南蛮漬け
さつまいも辛子マヨサラダ
ほうれん草とコーンのソテー

木

4/16

エネルギー 464kcal 蛋白質 23.7g 脂質 22.4g
食塩相当量 3.1g 炭水化物 38.6g 食物繊維 4.3g

牛肉コロッケと
鶏ねぎばんばん



和風ペンネ
カリフラワーと
鮭フレークの
クリーム和え
若竹煮

金

4/17

エネルギー 457kcal 蛋白質 21.7g 脂質 29.8g
食塩相当量 3.2g 炭水化物 21.6g 食物繊維 4.8g

チキン南蛮
~タタリソースがけ~

もやしとニラの中華炒め
小松菜おひたし
豆と蒟蒻の煮物

土

サバの煮付け

※副菜はおまかせメニューになります



今週の三二知識

だんだんと暖かくなり、外歩きが気持ちいい季節になりましたね。この時期に意識したいのが、丈夫な体づくりの基本「カルシウム」です。カルシウムは、日光を浴びることで体内に作られる「ビタミンD」と一緒に摂ることで、吸収率がぐんとアップします。お昼休みに少し太陽の光を浴びながら、しらすやチーズ、厚揚げなどが入ったおかずを意識してみるのはいかがでしょうか? 「お魚や乳製品+ちょっとした散歩」のセットで、午後からの仕事もシャキッとこなせる、骨太な体を目指しましょう!

詳細はこちら



4月商品販売開始!



HAMANOYA

Luana'oluの商品を浜の家の配送員がお届けします。



ライスバーガー 焼きおにぎり ロールケーキ
ご注文お待ちしております!



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

