

週間メニュー表

4/20~4/25

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

4/20

エネルギー488kcal 蛋白質 22.7g 脂質 21.7g
食塩相当量3.2g 炭水化物 49.1g 食物繊維 5g

シーフメンチカツ

アジと野菜の和風マリネあえ
やみつぎキャベツ
小松菜の山椒煮

4/21

エネルギー 365kcal 蛋白質 13.6g 脂質 17.7g
食塩相当量 3.1g 炭水化物 33.2g 食物繊維 4g

酉下鶏

味自慢

春雨いため
キャベツとごぼうの辛マヨサラダ
大根と厚揚げの煮物

4/22

エネルギー 407kcal 蛋白質 18.9g 脂質 26.3g
食塩相当量 3.0g 炭水化物 21.5g 食物繊維 4.8g

肉じゃが

玉子サラダフライ
切り干し大根と蓮根のサラダ
ホッケ塩焼き

4/23

エネルギー 506kcal 蛋白質 20.4g 脂質 24.2g
食塩相当量 3.2g 炭水化物 46.11g 食物繊維 7.1g

白身フライ & ハムステーキ

ヤングコーン天入り

ソース焼きそば
インゲンの胡麻和え
オクラと白菜のとろろあえ

4/24

エネルギー 445kcal 蛋白質 15.4g 脂質 26.4g
食塩相当量 2.8g 炭水化物 32.1g 食物繊維 6.1g

焼き鳥と野菜の味噌炒め

イカカツ&茄子天
明太入りポテトサラダ
水餃子と白菜のあんかけ
大根とカニカマの酢の物

秋鮭塩焼きと コーンクリームココロク&チヂミ

※副菜はおまかせメニューになります

今週の三二知識

皆さんは「春キャベツ」もう食べましたか?葉が柔らかくて甘み強いこの時期だけの楽しみですよ。キャベツには、胃腸の粘膜を保護してくれる「キャベジン(ビタミンU)」がたっぷり含まれています。年度替わりの飲み会や、忙しさで胃がお疲れ気味の方には特におすすめ野菜なんです。ポイントは、加熱しすぎないこと!キャベジンは熱に弱く、水に溶け出しやすい性質があるので、生でサラダにしたり、サッと蒸したりするのが効率的です。旬のパワーを借りて、胃腸からコンディションを整えていきましょう!

詳細はこちら



4月商品販売開始!



HAMANOYA

Luana'olu'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

