

4/27~5/2

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 4/27

エネルギー 370kcal 蛋白質 17.9g 脂質 18.2g
 食塩相当量 3.2g 炭水化物 22g 食物繊維 18.9g

懐かしの
おでん
 味自慢



—小袋辛子付—

明太竹輪&手羽元唐揚げ
 白菜とツナの炒め物
 キャベツとパイナップルの酢の物

火 4/28

エネルギー 469kcal 蛋白質 12.2g 脂質 28.3g
 食塩相当量 2.9g 炭水化物 35.7g 食物繊維 5.7g

**天ぷら
 盛り合わせ**



ロマネスコとベーコンのんにく炒め
 シェルマカロニサラダ
 小松菜の胡麻和え

水 4/29

昭和の日

金 5/1

エネルギー 445kcal 蛋白質 25.2g 脂質 19g
 食塩相当量 2.8g 炭水化物 39.8g 食物繊維 5.4g

牛すじコロッケと

照り焼きチキン

土 5/2

ヒレカツ だし巻き

※副菜はおまかせメニューになります

今週の三二知識

いよいよ待ちに待ったゴールデンウィーク直前!
 連休前は仕事がバタバタしがちですが、そんな時こそ「豚肉」の出番です。
 豚肉に豊富な「ビタミンB1」は、糖質をエネルギーに変えてくれる、
 いわば「元気の着火剤」。これが不足すると、ご飯を食べてもエネルギー
 にならず、イライラや集中力低下の原因になってしまいます。
 さらに、旬のニラや玉ねぎと一緒に食べると、成分の「アリシン」が
 ビタミンB1の吸収を強力に
 バックアップしてくれますよ。スタミナ満点の組み合わせで、
 連休まで一気に駆け抜けましょう!

木 4/30

エネルギー 489kcal 蛋白質 23.1g 脂質 25.7g
 食塩相当量 2.8g 炭水化物 39.5g 食物繊維 4.5g

**アジフライ
 &
 ハムステーキ**
 IN ちゃんソース



ミートスパゲティ
 金平大根
 もやしと青菜いため

ゆかり
 ご飯の日!

● ご自宅用やギフトにピッタリ



**オンライン販売
 始めました**

New!



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

