

5/11～5/16

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 5/11

エネルギー 364kcal 蛋白質 12.0g 脂質 18.1g
 食塩相当量 2.9g 炭水化物 35.4g 食物繊維 4.9g

金平大根
 たこベジかつ
 もやしと小松菜の炒めもの

ロールキャベツと野菜のトマト餡掛け

水 5/13

エネルギー 355kcal 蛋白質 13.7g 脂質 18.7g
 食塩相当量 2.8g 炭水化物 28.2g 食物繊維 5.1g

菜の花のゴマあえ
 分葱とイカの酢味噌和え
 キャベツと牛蒡のマヨサラダ

青椒肉絲

金 5/15

エネルギー 453kcal 蛋白質 18.0g 脂質 14.3g
 食塩相当量 3.1g 炭水化物 56.2g 食物繊維 10.1g

切り干し大根
 サツマイモサラダ
 オクラと野沢菜の松前漬け風

ヤンニョムチキン

土 5/16

ロースとんかつ & 和そば

※副菜はお任せになります。

今週の三二知識

5月はギャップの季節。朝はひんやり、昼は夏日で服装迷子。GW明けはやる気が行方不明、“五月病”を発動しがち。気づけば紫外線は真夏並みでうっかり日焼けも。さらに運動会や行楽で体力消耗…。そんな時こそ、しっかり食べてリズムを整えよう！お弁当で、無理せずエネルギーチャージ🍱

火 5/12

エネルギー 466kcal 蛋白質 17.9g 脂質 25.0g
 食塩相当量 3.2g 炭水化物 34.6g 食物繊維 13.4g

筑前煮
 ペペロンチーノパスタ
 大根とわかめの酢の物

自身フライ&ハムステーキ

木 5/14

エネルギー 351kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.4g
 食塩相当量 3.0g 炭水化物 22.8g 食物繊維 4.6g

春雨炒め
 あじ竜田の南蛮漬
 ベーコンとキャベツのクリーム煮

麻婆豆腐

● ご自宅用やギフトにピッタリ



New! オンライン販売 始めました R



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

