

5/18～5/23

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 5/18

エネルギー 471kcal 蛋白質 22.7g 脂質 28.4g
食塩相当量 3.0g 炭水化物 27.6g 食物繊維 5.4g

もやしとミンチの中華炒め
金平蒟蒻
白菜とトロロ和え

アジ開きフライ

火 5/19

エネルギー 442kcal 蛋白質 20g 脂質 18.9g
食塩相当量 3.1g 炭水化物 45.8g 食物繊維 5.5g

エビカツ&かぼちゃコロッケ
トマトスパゲッティ
若竹煮

照り焼きハンバーグ

水 5/20

エネルギー 398kcal 蛋白質 14.7g 脂質 21.6g
食塩相当量 2.8g 炭水化物 30.1g 食物繊維 8.6g

たこ焼き
ひじきとごぼうのポテトサラダ
小松菜と卵の炒め物

白身魚の南蛮酢

木 5/21

エネルギー 352kcal 蛋白質 11.3g 脂質 18.2g
食塩相当量 3.2g 炭水化物 33.0g 食物繊維 4.0g

豚キムチ
胡瓜と玉葱の酢の物

おろし天ぷらうどん

金 5/22

エネルギー 442kcal 蛋白質 17.2g 脂質 29.9g
食塩相当量 3.1g 炭水化物 20.6g 食物繊維 4.1g

丸型ソーセージカツ

根菜カレー餡かけ
白菜とツナのサラダ
ケールと刻み揚げ煮

焼鳥と野菜の味噌炒め

土 5/23

ピリ辛牛肉のコチュジャン炒め

● 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!



今週の三二知識

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、私たちの胃腸は意外とデリケート。そこで出番なのが、この「天ぷらおろしうどん」です。大根おろしに含まれる酵素は、天ぷらの油を分解する「胃腸の救世主」。

最近の激しい気温変化に戸惑う体も、おろしのかでシャキッと整います。もはやこれは食事というより、お腹の中の「クールビス」。衣のサクサク感と、おろしの清涼感の「二刀流」で、5月病も暑さもまとめておろしちゃいましょう!

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

