

旬の風味が広がる美味しい野菜。午後も頑張れる、満足ランチ／

※写真や商品内容に一部変更が生じる場合がございます

月 5/25

鶏竜田の
オーロラソース



443kcal たんぱく質16.7g 脂質27.6g 食塩2.8g 炭水化物23.9g 食物繊維5.0g

ゴーヤチャンプルー・里芋と筍の味噌田楽・ほうれん草とコーンのソテー

火 5/26

トンテキ



521kcal たんぱく質22.1g 脂質28.0g 食塩2.7g 炭水化物40.8g 食物繊維5.6g

切干大根と鍾乳のサラダ・ペンネのクリームソース・キヤベツとワカメの酢の物

水 5/27 "味自慢"

おでん



445kcal たんぱく質15.9g 脂質29.6g 食塩3.0g 炭水化物23.9g 食物繊維18.9g

玉子サラダフライ・ヨールスローサラダ・もやしのみかり和え

木 5/28 大人気!

八宝菜



366kcal たんぱく質16.6g 脂質15.9g 食塩3.0g 炭水化物33.4g 食物繊維3.9g

クラスティックフリッター&餃子・金平大根・チャブチエ風炒め物

金 5/29

ジューシー!!

サワラ塩焼
わかめご飯



403kcal たんぱく質21.2g 脂質22.0g 食塩2.0g 炭水化物24.6g 食物繊維9.1g

ポテトサラダ・ひじき煮・山松葉と油揚げのおろしポン酢

土

鶏ねぎバンバン

ご注文・お問い合わせ

HAMANOYA Co.,Ltd.

06-6493-7147

[営業時間] 10:00~17:00

Q 浜の家 尼崎

https://e-hamanoya.jp/



レンジで簡単、本格ライスバーガー。

手作りの美味しさをそのまま冷凍で。

管理栄養士
監修

ひとつずつ
手作り

Rakuten



楽天市場で販売中 /

レンジで
5分

冷凍保存
OK