

＼ 毎日のお昼に美味しいを。午後も頑張れる、満足ランチ /

※予告なく商品内容に一部変更が生じる場合がございます

**月** 6/1

白身魚の香草フライ  
(兵庫県産バジル)  
& 明太マヨ入ちくわ磯天

395kcal たんぱく質20.8g 脂質20.3g  
食塩2.9g 炭水化物30.0g 食物繊維3.9g

**火** 6/2

浜の家  
人気商品  
酢どり

395kcal たんぱく質12.3g 脂質20.1g 食塩2.9g 炭水化物36.4g 食物繊維3.8g

大根と海老の酢の物・かぼちゃと山豆のいとし煮  
ベーコンと山椒菜炒め・ごちそうの甘辛煮

インゲン胡麻和え・マカロニサラダ・牛蒡とキャベツの炒め

**水** 6/3

ビビンバ&  
野菜コロッケ

371kcal たんぱく質13.9g 脂質21.7g  
食塩2.8g 炭水化物22.9g 食物繊維7.0g

**木** 6/4

たこ焼きと  
大キャベツ焼と  
焼きそばのセット

568kcal たんぱく質21.3g 脂質20.4g  
食塩3.2g 炭水化物69.6g 食物繊維8.5g

**金** 6/5

だし巻きと  
野菜のカニ餡かけ

445kcal たんぱく質18.6g 脂質25.0g  
食塩3.2g 炭水化物33.0g 食物繊維3.5g

若竹煮・ロマネスコとツナのサラダ・  
大根とキャベツとミソの炒め物

大根とイワシの生姜煮・ポテトサラダ・  
マンチカツ

青菜のお浸し・高菜と厚揚げの炒め・  
アラビキフランス・ハッシュドポテト&イカフライ

**土** 6/6

ご注文・お問い合わせ

ヒレカツ &  
コーンクリームコロッケ

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

