

＼ 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 6/8

エビカツ & ハムステーキ

501kcal たんぱく質19.4g 脂質23.4g
食塩3.0g 炭水化物39.7g 食物繊維4.5g

ミートスパゲティ・しろ菜と刻み揚げ煮
オクラと野沢菜の松前漬風

火 6/9

鶏鍋

439kcal たんぱく質21.4g 脂質25.6g 食塩3.0g 炭水化物27.1g 食物繊維6.0g

とんかつ&タラスティックフリッター・チーズ入りポテトサラダ・やみつきキャベツ

水 6/10

手羽元の甘辛唐揚げ

404kcal たんぱく質20.9g 脂質18.9g
食塩2.7g 炭水化物34.9g 食物繊維6.9g

白菜のガーリック炒め・ひじき煮・
分葱の酢味噌和え

木 6/11

胡麻冷やし中華麺

424kcal たんぱく質21.8g 脂質14.3g
食塩3.9g 炭水化物48.6g 食物繊維5.0g

ねぎ味噌肉フライ・根菜クリーム煮・
パンガシウス天

金 6/12

特製かき揚げを抹茶塩で

372kcal たんぱく質11.6g 脂質19.1g
食塩3.0g 炭水化物34.3g 食物繊維6.1g

蓮根とサツマイモサラダ・ぜんまいと筍の旨煮・
菜の花の胡麻和え

土 6/13

ビーフメンチカツ

ご注文・お問い合わせ

HAMANOYA Co.,Ltd. ☎ **06-6493-7147**

[営業時間] 10:00~17:00 <https://e-hamanoya.jp/>

人気 No.1 RANKING

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

＼ 楽天市場で販売中 /

エントリー 必要 **半額** Rakuten スーパー SALE 以下 アイテムも! 6/4(木)20:00~6/11(木)01:59

レンジで 5分 冷凍保存 OK