

＼ 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 6/15

サクサク香ばしい
開きあじフライ

菜めご飯

カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
493	20	24.6	2.7	35.8	29.6

火 6/16

だし香る
ふんわり親子煮

カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
384	19.1	20.1	2.8	28.8	4.3

切り干し大根煮・ほうれん草とコーンソテー・
ポテトサラダ(一部イワシ使用)

キャベツの酢の物(ロブスターほぐし身使用)・春雨中華炒め・
ロースハムマヨカツ

水 6/17

鮭の旨みたっぷり
白菜と鮭フレークの炒めと
豚串カツ&うずら串天ぷら

カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
371	15.5	19.2	2.9	26.4	11.9

木 6/18

食欲そそる
豚ロス山賊焼き

カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
385	20.9	13	2.9	42.7	5.1

金 6/19

自家製タルタルたっぷり
チキン南蛮

カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	食物繊維
417	21.1	27.8	3.2	18.1	4.0

キャベツのゆかり和え・筑前煮
カリフラワーとハムの辛マヨサラダ

オクラやっこ・ペペロンチーノパスタ・
とろろご飯小袋セット

もやしナムル・若竹煮・
大根と油揚げの炒め

土 6/20

プリプリ食感の
エビチリ

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

