

▼ 毎日のお昼に美味しいを。午後も頑張れる、こだわりのお弁当 ▼

※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**  
6/22

カルパチョ香ばしい  
**白身魚唐揚げの  
甘酢タレ**がけ



カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
390	15.4	16.8	2.9	39.6

ほうれん草と竹輪のソテー・たこ焼き  
ウインナー・ポテサラ

**火**  
6/23

今週の**特得ランチ**  
**ハンバーグと温野菜**  
〜おろしポン酢がけ〜



カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
411	20.1	19.7	3.2	36.0

ケールときざみ揚げ煮・明太マヨペンネ・  
だし巻き・なす天ぷら&カボチャコロッケ

**水**  
6/24

香ばしい味が決め手  
**照焼チキン**



カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
485	22.3	29.7	2.9	27.8

ゴーヤと卵の炒め・白菜としいたけの旨煮・  
ウインナーポテトカレーカツ・切干大根と蓮根のサラダ

**木**  
6/25

ほっこり味しみ  
**肉じゃが**



カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
475	17.9	18.5	2.8	53.4

分葱の酢味噌和え・トマトパスタ・  
竹輪磯辺揚げ&かき揚げ

**金**  
6/26

サクサク食感  
**タラステックフリッターの  
オーロラソース**がけ



カロリー	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維
364	16.6	16.0	3.1	34.5

玉葱と海老の酢の物・味噌田楽・  
ハムステーキ・モヤシと青菜のガーリック炒め

**土**  
6/27

だし香る  
**つるつるとそば**

ご注文・お問い合わせ

**HAMANOYA** Co.,Ltd.

☎06-6493-7147  
[営業時間] 10:00~17:00

🔍 浜の家 尼崎  
<https://e-hamanoya.jp/>

【アレルギー情報】



ぎゅっと濃厚。  
一口で虜になる、贅沢な口どけ  
**ピンクの贅沢バスク**

- ドーム型 個包装でお届け
- 解凍に1個ずつ 解凍できて便利
- ご褒美時間にぴったり



**Luana'olu'olu**  
ルアナ オルオル

ご注文は専用ダイヤルで  
☎080-3219-8867

1個 450円(税込)



ピンクの贅沢バスク