

▼ 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 ※夏季期間中、当日の14時までにお召し上がりください

**月** 旨味たっぷり  
カレーコロッケと  
6/29 タンドリーチキン野菜炒め



南瓜と小豆のいとこ煮	菜の花の胡麻和え	白菜とカナカマの酢の物
------------	----------	-------------

カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
369	14.9	14.2	2.8	41.8	6.4

**火** 旨み広がる  
ジューシーな肉汁とサクサクな食感  
6/30



和風パスタ	金平蒟蒻	カリフラワーとポークフランクパジルの炒め
-------	------	----------------------

カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
375	12.0	18.5	3.1	37.3	5.5

**水** ピリ辛やみつき旨辛  
浜の家名物  
7/1 酢鶏



ひじき入りポテトサラダ	うまい菜とツナの煮物	やみつきキャベツ
-------------	------------	----------

カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
422	23.3	22.9	3.0	25.7	7.5

**木** ご飯がすすむ!  
旨辛でヤミツキ必至  
7/2 豚キムチ



だし巻きと椎茸のみぞれあんかけ	マカロニ	さつま揚げと小松菜の煮浸し
-----------------	------	---------------

カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
357	15.2	17.5	3.0	31.2	5.7

**金** ぽんわり味しみほっこり  
7/3 自慢の味 おでん



サバカツ&チキンカツ	コールスローサラダ	メンマとモヤシの炒め
------------	-----------	------------

カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
414	15.5	24.2	3.2	22.5	19.7

**土** 7/4 柔らかくジューシー  
ヒレカツ

ご注文・お問い合わせ

HAMANOYA Co.,Ltd.

06-6493-7147

[営業時間] 10:00~17:00

Q 浜の家 尼崎

https://e-hamanoya.jp/

毎週月曜日更新  
【アレルギー情報】



Luana'olu'olu の  
ピンクの  
贅沢バスク

見た目も華やか、心ときめくお褒美スイーツ。  
大切な人へのギフトにもおすすめです。

手のひらサイズ  
直径約6cm

ギフトにおすすめ

専用ダイヤル  
080-3219-8867

冷蔵庫 ひんやり レンジ ギフト

国産米100%使用、手作りライスバーガー。

具材150g以上の  
大満足サイズ

150g OVER Heavy

ボリュームたっぷり!