

▼ 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 7/13 **たまらない!**
サクサク衣と濃厚タルタル
特製・白身フライ&海老フライ



いなりと高菜の炒め	切干大根煮	オクラと白菜のおろしポン酢
🔥 カロリー (kcal)	🍗 蛋白質 (g)	🟡 脂質 (g)
451	19.4	26.5
🧂 食塩 (g)	🌿 炭水化物 (g)	🌱 食物繊維 (g)
3.2	30.4	6.4

火 7/14 **今週の得**
特得ランチ **お出汁がジュワッ**
やわらか特製カツとじ



カリフラワーとツナのサラダ	春雨炒め	ぜんまいとほうれん草のおひたし
🔥 カロリー (kcal)	🍗 蛋白質 (g)	🟡 脂質 (g)
496	18.9	29.7
🧂 食塩 (g)	🌿 炭水化物 (g)	🌱 食物繊維 (g)
3	35	4.3

水 7/15 **ぷりぷりイカ**
サクッと食感と海の旨み
竹輪磯辺揚げ&一口イカフライ
広島菜ご飯



鯖塩焼き	小松菜とベーコン炒め	大根とわかめの酢の物
🔥 カロリー (kcal)	🍗 蛋白質 (g)	🟡 脂質 (g)
496	18.9	29.7
🧂 食塩 (g)	🌿 炭水化物 (g)	🌱 食物繊維 (g)
3	35	4.3

木 7/16 **旨味たっぷり**
お肉と野菜のハーモニー
やみつき青椒肉絲



トマトパスタ	金平れんこん	冷やし豆腐
🔥 カロリー (kcal)	🍗 蛋白質 (g)	🟡 脂質 (g)
483	20.3	30.5
🧂 食塩 (g)	🌿 炭水化物 (g)	🌱 食物繊維 (g)
2.7	32	5.1

金 7/17 **鶏肉のジューシーさ**
特製ねぎダレがたっぷり!
鶏ねぎバンバン



玉子サラダフライ	モヤシと白菜のあっさり炒め	人参しりしり
🔥 カロリー (kcal)	🍗 蛋白質 (g)	🟡 脂質 (g)
441	20.3	20.2
🧂 食塩 (g)	🌿 炭水化物 (g)	🌱 食物繊維 (g)
3	39.9	5.5

土 7/18

具だくさん
シャキシャキ野菜とコク旨あんかけが絶妙!
彩り豊かな本格八宝菜

ご注文・お問い合わせ

☎️ **06-6493-7147**
[営業時間] 10:00~17:00

🔍 浜の家 尼崎
<https://e-hamanoya.jp/>

毎週月曜日更新
【アレルギー情報】



浜の家 お弁当
ご注文の方限定価格!

数量限定 ピンクの贅沢
バスチーズケーキ
450円 (1個)

数量限定 スイーツ詰め合わせセット
1,500円 (4個入り)
(ミニタルト×2、生クリーム×1、クロッチ×1)
※それぞれ味はランダムになります。

🚚 お弁当と一緒に届けて **送料無料**

LINE

instagram

■ ご注文：LINE または ☎️ 080-3219-8876 (11:00-15:00) | ■ お支払：📄 当日現金・PayPay・月末払い