

▼ 毎日のお昼に美味しいを。午後もしっかり頑張る、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 7/27 **ピリ辛コク旨の
サクッと香ばしい
アジフライ明太マヨタレ掛け**



ゴーヤチャンプルー 里芋と大根のそぼろ煮 小松菜と竹輪の胡麻和え

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)
438	21.8	29.3	2.8	19.8	4.1

火 7/28 **じゅわっと溢れる
旨味たっぷり
手羽先と皮むき焼きナスの
おろしポン酢**



野菜コロッケ 焼きそば 筍のおかか和え

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)
495	20.2	24	3.2	42.3	6.8

水 7/29 **ほくほくジャガイモ
こだわりの家庭の味
肉じゃが**



目玉焼フライ ひじき煮 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)
399	21.6	23.4	2.9	21.6	5.5

木 7/30 **ふっくら肉厚
絶妙な塩加減が引き立てる
ホッケ塩焼き**



デミグラスソースペンネ ベーコンと白菜のソテー ぜんまいと人参のナムル

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)
380	21	18.6	3	29.4	4.6

金 7/31 **ボリューム満点
揚げたてサクサク
豚ロース串カツ&焼き鳥
トマトソースがけ**



切干大根と蓮根のサラダ 白菜と刻み揚げ煮 玉葱とわかめの酢の物

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)
448	24.8	27.5	3.3	22.4	5.8

土 8/1

シャキッと野菜を
香ばしい甘辛ダレが絡む
鶏天と海老天を抹茶塩で

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】



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、崖瀬シュークリーム×1、クロッチ×1)
※それぞれ味はランダムになります。

残り
わずか

🚚 お弁当と一緒に届けて **送料無料**

■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

LINE



instagram

