

▼ 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 8/24 食欲をそそる
プリッと海老と彩り旬野菜
旬野菜のチリソース掛け
～海老入り～



カロリー(kcal) 360 蛋白質(g) 11.7 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.7 炭水化物(g) 24.2 食物繊維(g) 21.1

ベーコンとメンマ黒胡椒炒め 大根とイワシの生姜煮 インゲンの胡麻和え

火 8/25 夏フェアメニュー
旨み広がる特製冷しゃぶ



カロリー(kcal) 443 蛋白質(g) 22.2 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 3.2 炭水化物(g) 37.9 食物繊維(g) 8.2

オクラと野沢菜の松前漬風 焼きそば ニンニク醤油の竜田揚げ

水 8/26 夏フェアメニュー
茄子と厚揚げと
鶏の味噌炒め



カロリー(kcal) 611 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 35.8 食塩相当量(g) 3.5 炭水化物(g) 33.8 食物繊維(g) 9.9

沖縄風切干大根煮 ほうれん草とコーンのソテー ミートソース春巻&ミニロースとんかつ

木 8/27 夏フェアメニュー
バーベキューソース
ハンバーグ



カロリー(kcal) 521 たんぱく質(g) 23 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 3.1 炭水化物(g) 47.1 食物繊維(g) 8.5

菜の花の辛し和え カリフラワーのマヨサラダ モヤシと木耳の中華炒め

金 8/28 ふっくら白身魚に
さっぱりなのにコク深い定番のおいしさ
白身魚の南蛮酢



カロリー(kcal) 446 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 2.8 炭水化物(g) 24.6 食物繊維(g) 6.5

ゴーヤといんりの炒め かぼちゃあられ天サラダ 青菜の和物

土 8/29

ロールキャベツと野菜の
クリームソース煮

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！

人気
商品

ピンクの贅沢
バスクチーズケーキ
450円(1個)



数量
限定

スフレチーズケーキ
550円(1個)



お弁当と一緒にお届けで 送料無料

LINE



instagram



■ ご注文：LINE または ☎ 080-3219-8876 (11:00-15:00)

📄 当日現金・PayPay・月末払い