

▼ 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 9/14 **サクッと軽い衣と
あふれる魚の旨味**
開きあじフライのタルタルが



わかめご飯の日

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)
536	20.3	38.3	3.1	24.1	5.4

カリフラワーと玉葱のガーリック炒め ひじき煮 分葱とエビの酢味噌

火 9/15 **ジューシー
ネギ香る特製甘酢ダレ**
油淋鶏



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)
489	21.8	19.3	2.9	52.2	5

ミートスパゲティ 高野豆腐の和風揚げ さつまいものサラダ

水 9/16 **お肉の旨味とコク
甘辛いおダシがじんわり**
肉じゃが



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)
354	14.9	18.2	3.1	28.7	5.7

イカキャベツカツ 大根とツナの和え物 キャベツとパインアップルの酢の物

木 9/17 **豚ロースの甘い脂と肉汁
極上の旨み**
ロースとんかつ



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)
388	16.5	20.3	3.1	30.8	6.6

高菜明太マカロニサラダ うまい菜の旨煮 ハムとキャベツのコンソメ和え

金 9/18 **鶏の旨みと野菜の甘み
赤くからい!**
旨から赤鍋



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)
470	27.4	20.9	2.8	39	8.1

かき揚げ&メンチカツ ごぼう焙煎胡麻風味サラダ フラビと青菜のナムル

※記載の栄養価数値はおかずのみです。※ごはん200g=336kcal

土 9/19

**大根おろしの爽やかな辛味
おろしそば**

ご注文・お問い合わせ

HAMANOYA Co., Ltd.

☎ 06-6493-7147

〔営業時間〕 10:00~17:00

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!

🚚 お弁当と一緒にお届けで **送料無料**

人気商品 ピンクの贅沢
バスクーズケーキ
450円(1個)



数量限定 スフレチーズケーキ
550円(1個)



NEW レモンタルト
1,000円



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

📱 当日現金・PayPay・月末払い

