

▼ 毎日のお昼に美味しいを。午後もしっかり頑張れる、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 9/21
火 9/22
水 9/23

敬老の日
国民の休日
秋分の日

木 9/24 ふっくら白身魚に
まるやか酢が絡む
金 9/25 濃厚味噌がたまらない
白身魚の南蛮酢 どて焼き



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)
478	14	24.8	3.1	44.4	6.5

焼きそば メンマとモヤシの炒め ほうれん草の胡麻和え



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)
497	21.8	23.3	2.9	37.7	24.6

かぼちゃと小豆のサラダ キャベツとハムの炒め物 オクラと青高菜の松前漬

ヤシニヨムチキン

月 9/28 たっぷり濃厚タルタル
揚げた海鮮コンビ
白身フライ&海老フライの
タルタルソース添え



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)
490	21.5	34.1	2.9	20.9	4.4

もやしとキムチのピリ辛炒め 小松菜のお浸し 人参しりしり

火 9/29 これでもかと
ガッツリ行きます!
中華あんかけ麺



一部写真と異なる
場合がございます

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	19.4	16.2	3.5	41	9.5

コーンたっぷりフライ ガリワラとイカのアヒージョ 里芋と蓮根のそぼろ煮

水 9/30 衣はサクッ
中はジューシー
チキンカツ



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)
484	24.6	26.3	2.8	30.7	7.4

ゴーヤチャンプル ひじき煮 ツナマヨサラダ

木 10/1 シャキシャキ野菜
ご飯が止まらない本格中華
回鍋肉



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)
372	13.8	16.5	2.6	41.9	7.8

ペペロンチーノパスタ タコ焼きの和風揚げ 大根なます

金 10/2 ふんわり衣から
やさしい味わいの
鳥天



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)
417	22.2	25.3	2.8	18.8	8.7

ポテトサラダ 金平蒟蒻 もやしナムル

土 10/3

豚ヒレカツ

[休業日] 9/21~9/23

☎ 06-6493-7147

<https://e-hamanoya.jp/>

Q 浜の家 尼崎

HAMANOYA Co., Ltd.

毎週月曜日更新
【アレルギー情報】

