

浜の家 日替りお弁当

火 酢鶏

10/6

カロリー(kcal)
455
蛋白質(g)
22.3
脂質(g)
21.2
+食塩(g)
3
炭水化物(g)
40.2
食物繊維(g)
5.2



蒟蒻と冬瓜の煮物 塩麹鯖フレークとキャベツの和え物 トマトパスタ

水 照り焼きハンバーグ

10/7

カロリー(kcal)
468
蛋白質(g)
15.2
脂質(g)
27.3
+食塩(g)
3.7
炭水化物(g)
37.1
食物繊維(g)
5.3



野菜春巻き&かぼちゃコロッケ 菜の花お浸し 玉葱とワカメの酢の物

木 天ぷら盛り合わせ

10/8

カロリー(kcal)
541
蛋白質(g)
13.2
脂質(g)
26
+食塩(g)
3.1
炭水化物(g)
59.1
食物繊維(g)
7.6



旨みポークとブロッコリーのクリームシチュー 焼うどん 人参しりしり

金 豚ロース焼肉

10/9

カロリー(kcal)
471
蛋白質(g)
20.7
脂質(g)
23.2
+食塩(g)
2.9
炭水化物(g)
42.1
食物繊維(g)
8.9



水餃子と青菜の中華あんかけ 切り干し大根煮 モヤシ味付刻み高菜和え

【アレルギー情報】

◇ご注文・お問い合わせ◇

06-6493-7147

浜の家 尼崎

土 10/10 ロールキャベツトマト煮

クレープバウム

もちもち生地
ミルククリームが美味しい

5個入り500円

10月の新商品!!

おろしハンバーグ
ライスバーガー

大葉香る
大根おろしジューでさっぱり

1個330円