

浜の家 日替りお弁当



いつもお弁当をご利用のお客様限定

浜の家の通販 10月特別クーポン

先着70名様限定
なくなり次第終了

低糖質 × 管理栄養士監修
リーズナブルな冷凍惣菜

Rakuten 楽天市場の商品に使える
対象店舗：Every Frozen Kitchen
お問い合わせ先：楽天市場 店舗ページ記載連絡先へ

このQRから取得

月(祝) 10/12 スポーツの日

火 アジフライ

10/13

カロリー(kcal)	510
蛋白質(g)	25.8
脂質(g)	32.7
+食塩(g)	3.0
炭水化物(g)	27.4
食物繊維(g)	3.6

カボチャサラダ 春雨炒め 牛すじと大根の煮物

水 鶏肉と野菜の甘辛煮

10/14

カロリー(kcal)	464
蛋白質(g)	26.3
脂質(g)	27.8
+食塩(g)	3.2
炭水化物(g)	24.4
食物繊維(g)	6.2

日玉焼フライ&コーンスライス天ぷら もやしとお魚ミンチの和え物 キャベツとパイナップルの酢の物

木 青椒肉絲

10/15

カロリー(kcal)	471
蛋白質(g)	17.7
脂質(g)	25.3
+食塩(g)	3.1
炭水化物(g)	36.0
食物繊維(g)	7.4

マカロニサラダ 小松菜の山椒煮 イカとジャガイモのアヒージョ

金 ミニおでんとエビかつ

10/16

カロリー(kcal)	391
蛋白質(g)	14.2
脂質(g)	18.9
+食塩(g)	3.2
炭水化物(g)	25.9
食物繊維(g)	21.0

カリフラワーとツナサラダ 野菜のねぎ塩タレ炒め わらびナムル

【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 10/17 怪獣レモンミンチカツ

Luana'olu'olu ★10月の新商品!!

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

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

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

