

# 浜の家 日替りお弁当

## 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

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

## 10/12 スポーツの日

## 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 Q 浜の家 尼崎

## 土 10/17 ザクザクレモンミンチカツ

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