※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　※当日の14時までにお召し上がりください

浜の家

日替り お弁当

月 白身魚フライのチリソースがけ

10/19

エネルギー 430kcal
たんぱく質 21.7g
脂質 15.8g
食塩 3g
炭水化物 45.1g
食物繊維 10.6g



もやしとしろ菜の中華炒め / 切り干し大根煮 / オクラと北海道産長芋の和え物

火 鶏と野菜 ～ごまドレッシングで～

10/20

エネルギー 438kcal
たんぱく質 18.4g
脂質 21.7g
食塩 3.2g
炭水化物 38.7g
食物繊維 3.2g



五目金平 / ナポリタン / 国産牛すじコロッケ

水 トンカツとサバ

10/21

エネルギー 387kcal
たんぱく質 15.3g
脂質 19.7g
食塩 3.1g
炭水化物 30.4g
食物繊維 11.9g



大根とワカメのポン酢和え / ほうれん草お浸し / ごぼう入りポテトサラダ

木 エビカツと豚肉の中華炒め

10/22

エネルギー 546kcal
たんぱく質 30.2g
脂質 23.9g
食塩 3.2g
炭水化物 46.8g
食物繊維 8.1g



いわしの南蛮 / 高野豆腐の卵あんかけ / ソース焼きそば

金 ヤンニョムチキン

10/23

エネルギー 412kcal
たんぱく質 24g
脂質 17.5g
食塩 3g
炭水化物 35g
食物繊維 4.4g



ちくわと小松菜の中華和え / 蓮根と里芋の田舎煮 / ハムとブロッコリーのクリーム煮

【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 10/24 豚ロース天ぷら

Luana'olu'olu ★10月の新商品!!

クレープバウム
もちもち生地で
ミル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
大根おろしジュレでさっぱり
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