※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

※記載の栄養価数値はおかずのみです。
※ごはん200g＝336kcal

浜の家

日替り お弁当

月 赤味噌チキンカツ

11/9

エネルギー 498kcal
たんぱく質 16.6g
脂質 28.3g
食塩 3g
炭水化物 39.9g
食物繊維 5g



さつまいもと小豆のサラダ / モヤシとうまい菜の中華炒め / 大根のゆかり和え

火 鶏肉と野菜の甘辛煮

11/10

エネルギー 488kcal
たんぱく質 29.3g
脂質 22.9g
食塩 2.9g
炭水化物 38.3g
食物繊維 5.4g



アジフライ＆かぼちゃ天 / ミートスパゲティ / 刻み小松菜とさつま揚げの和え物

水 さば塩焼き　炊き込みご飯の日

11/11

エネルギー 416kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 21.4g
食塩 3.3g
炭水化物 31.8g
食物繊維 6.4g



カリフラワーとアスパラのペペロン和え / 蒸しかぼちゃと厚揚げのおろしあんかけ / 玉葱とわかめのポン酢和え

木 豚ロースのタレ焼き＆エビかつ

11/12

エネルギー 429kcal
たんぱく質 17.6g
脂質 19.4g
食塩 3g
炭水化物 42g
食物繊維 8g



カレーマカロニ / 沖縄風切り干し大根煮 / ほうれん草とモヤシのナムル

金 ピリ辛チリソースの鶏タツタ

11/13

エネルギー 384kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 18.5g
食塩 3.1g
炭水化物 26.7g
食物繊維 4.9g



ペッパーポンレスと野菜のサラダ / 里芋とレンコンの煮物 / 糸蒟蒻と明太タレの和え物

【アレルギー情報】

◇ご注文・お問い合わせ◇

お弁当 06-6493-7147

バウム・ライスバーガー・スイーツなど 080-3219-8876

土 11/14 豚肉と玉ねぎのガーリック炒め

Luana'olu'olu

１１月の商品！！



ティラミス
プレーン・チョコ
2個入り1,400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TEL

お支払：当日現金・PayPay・月末払い

HAMANOYA Co.,Ltd.