※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 アジフライ

11/16

エネルギー 454kcal
たんぱく質 22.8g
脂質 26g
食塩 2.9g
炭水化物 25.9g
食物繊維 7.3g



青菜と筍の和え物 / ひじき煮 / インゲンと玉葱の炒め物

火 親子煮

11/17

エネルギー 486kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 20.5g
食塩 2.8g
炭水化物 49.1g
食物繊維 5.1g



ゼンマイと人参のナムル / スパゲッティサラダ / クリーミーフライ

水 肉じゃが

11/18

エネルギー 394kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 20.3g
食塩 3g
炭水化物 33.6g
食物繊維 9.2g



菜の花のお浸し / キャベツとゴボウの辛マヨサラダ / コーン天ぷら＆かき揚げ

木 油淋鶏 ＆厚揚げと茄子の味噌炒め

11/19

エネルギー 410kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 18.4g
食塩 2.9g
炭水化物 38g
食物繊維 6.2g



セロリとイカの酢の物 / しろ菜と椎茸のうま煮 / 塩焼きそば

金 白身魚の南蛮酢

11/20

エネルギー 405kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 20.3g
食塩 2.8g
炭水化物 33.9g
食物繊維 9.7g



キャベツと蒸し鶏のスパイシーカレー炒め / 水餃子と青菜のあんかけ / ポテトサラダ

【アレルギー情報】

◇ご注文・お問い合わせ◇

お弁当 06-6493-7147

ティラミス・ライスバーガーなど 080-3219-8876

土 11/21 大判鶏むね肉のサクサク揚げ

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.