



2024
5月
5月1日~5月31日

Q食 Basic

けんぴぜん
健美膳

健康で美しい毎日をご過ごしていただくため、
熱量600kCal (主食を含みます)
塩分相当量3g以内を基準にメニューを
作成しました。

主食については、
マンナンライス・黒米・発芽玄米入り・十五穀米など
健康に気を使ったQ食です。



お届け日月~金

ご注文は前日14:00まで(土・日・祝除く)

メニューは右のQRコードを
読み取り、はまちゅうのブログから
ご確認ください。



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1

毎日食べるご飯は、ブランドだけでは選び
ません。食味計を使って科学的検査も行い、
「美味しいごはんのQ食」です。

2

野菜は農家との契約栽培で、
有機農法でとれた物を使っています。
「安全でおいしいQ食」です。

1
先勝



照り焼きチキン

●わかめ和え ●ピーマンソテー
熱量:460 / 蛋白質:16.2 / 塩分:3.9

2
友引



アジフライ

●パンサンスー ●青菜のソテー
熱量:461 / 蛋白質:16.3 / 塩分:3.9

3
先負



憲法記念日

4
仏滅



みどりの日

6
赤口



振替休日

7
先勝



ハンバーグトマトソース

●切干大根煮 ●ごぼうサラダ
熱量:454 / 蛋白質:16.1 / 塩分:3.9

8
仏滅



エビフライ
タルタルソース

●キャベツソテー ●大豆と椎茸の煮物
熱量:462 / 蛋白質:15.8 / 塩分:3.9

9
大安



豚肉生姜焼き

●スパゲティソテー ●小松菜ナムル
熱量:471 / 蛋白質:16.8 / 塩分:3.9

10
赤口



白身魚の唐揚げ
甘酢あんかけ

●れんこん煮 ●もやしゆかり和え
熱量:457 / 蛋白質:16.8 / 塩分:3.9

カレイを唐揚げに
しました！
黒米入り
ごはん

11
先勝



ベーコンマヨ
クランチカツ

●酢の物 ●ピーマンソテー
熱量:461 / 蛋白質:16.2 / 塩分:3.9

13
先負



ピリ辛麻婆豆腐

●ひじき煮 ●フレンチサラダ
熱量:463 / 蛋白質:16.9 / 塩分:3.9

14
仏滅



えび天ぷら

●もやしソテー ●ツナ入りサラダ
熱量:457 / 蛋白質:16.4 / 塩分:3.9

15
大安



オムレツミートソース

●ペンネソテー ●はりはり和え
熱量:459 / 蛋白質:16.2 / 塩分:3.9

16
赤口



国産鶏の
ハニーマスタードカツ

●春雨中華炒め ●お豆のサラダ
熱量:466 / 蛋白質:16.5 / 塩分:3.9

17
先勝



ごぼうが入った
キーマカレー

●焼きそば ●青菜のごま和え
熱量:459 / 蛋白質:15.9 / 塩分:4.1

18
友引



かぼちゃ
コロッケ

●スパゲティサラダ ●野菜炒め
熱量:460 / 蛋白質:17 / 塩分:3.9

20
仏滅



ハムカツ

●春雨サラダ ●れんこん煮
熱量:471 / 蛋白質:16.3 / 塩分:3.9

21
大安



イカの七味焼き
マヨネーズを添えて

●ナポリタン ●お浸し
熱量:458 / 蛋白質:15.9 / 塩分:4

22
赤口



鶏肉の唐揚げ

●キャベツソテー ●大根サラダ
熱量:461 / 蛋白質:16.4 / 塩分:3.9

23
先勝



ハンバーグ
デミグラスソース

●もやしナムル ●金平ごぼう
熱量:453 / 蛋白質:16.8 / 塩分:3.9

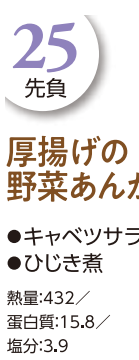
24
友引



ポテトベーコンカツ

●マカロニサラダ ●青菜のソテー
熱量:467 / 蛋白質:16.3 / 塩分:3.9

25
先負



厚揚げの
野菜あんかけ

●キャベツサラダ ●ひじき煮
熱量:432 / 蛋白質:15.8 / 塩分:3.9

27
大安



豚肉生姜炒め

●スパゲティソテー ●小松菜おかつ和え
熱量:460 / 蛋白質:16.8 / 塩分:3.9

28
赤口



メンチカツ
マスタードソース

●切干大根煮 ●こんにゃく炒め煮
熱量:475 / 蛋白質:15.8 / 塩分:3.9

29
先勝



回鍋肉

●ペンネソテー ●人参ごま和え
熱量:453 / 蛋白質:16.8 / 塩分:3.9

30
友引



絹さやと玉ねぎの
かきあげ

●ひじきとれんこんの煮物 ●青菜のソテー
熱量:468 / 蛋白質:17 / 塩分:3.9

31
先負



チキンペッパーソテー

●金平ごぼう ●玉ねぎとピーマンのマリネ
熱量:462 / 蛋白質:16.6 / 塩分:3.9

旬の絹さやを
かきあげに
しました！



取り組み



お客様への願い:弊社では、国連が提唱するSDGs(持続可能な開発目標)への取り組みの一環(フードロス削減)で、食品メーカーの季節商品などをメニューに採用させて頂く場合があります。時期を外して行き場を失った製品を採用するため少々季節はずれの場合もありますが、食品安全には影響ありませんので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



農林水産省が、食品ロス削減国民運動(NO-FOODLOSS PROJECT)を立ち上げました。はまちゅうでは、従来より食品メーカーの作りすぎや、行商売の売れ残りで廃棄処分となる食品について、お客様の御理解をいただきながら利用させて頂いてまいりました。今後もこの活動を継続していきますので、皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

お知らせ

★毎日お届けするお弁当は食品衛生上、当日の13時までにお召し上がり下さい。
★仕入れの都合により、献立の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。
★記載されている栄養価は副食の数値です。主食は、普通盛り395キロカロリー、大盛り520キロカロリー、ダイエット336キロカロリーが目安となります。

