



# 丸美ランチメニュー



★お弁当を安全に食べていただくためには、冷所に保管し、午後2時までにはお召し上がりください。

★仕入れの都合上一部変更になる場合があります。

★お弁当を安全に食べていただくには、冷所に保管してください。

★弊社で使用しているお米の産地は広島産です。

★献立の下の数字は、おかずのエネルギーとたん白質です。健康のためにも偏食せず、過不足のない食生活をお願いします。

★ごはんのエネルギーは454kcalです。

★アレルギー表示はA弁当を対象としております。えび かに いか

は記入外に魚が入っていることを表しています。

は記入外に鶏が入っていることを表しています。



## 丸美弁当

株式会社

TEL 263-4649

FAX 263-5958



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			<b>1 胚芽米</b> 竹輪と芋の 天ぷら二種 ヤズ照り焼き ハヤシライス 462kcal/21.6g	<b>2 赤米</b> ポークチャップ 卵がおいしいカツ マヨ玉カツ 春菊の和え物 460kcal/23.0g	<b>食事を見直して メタボ予防!</b> 食事は健康づくりの基本となります。食べすぎると、内臓脂肪を増やす原因となります。日頃の食生活からエネルギーの摂り過ぎがないかを見直し、改善していきましょう。 <b>食べ過ぎを防ぐ 食習慣のポイント</b> <b>欠食なく3食を 規則正しく摂る</b> 欠食をすると身体が飢餓による危機感を感じ、エネルギーをため込みやすく、消費エネルギーを抑えてしまいます。 <b>良く噛んで食べる</b> 早食いは食べ過ぎの原因となります。 <b>食事時間をかけすぎない</b> 長い時間をかけて食べると、かえって食べ過ぎを招きます。 <b>野菜料理を充実させる</b> 見た目のボリューム感を出し、食べ過ぎを防ぐ方法の一つです。 <b>間食やデザートを抑える</b> 間食やデザートの摂取は、さらに摂取エネルギーを増加させます。 <b>目のつくところに 食べ物をおかない</b> 目につくと食べたくなるものです。	
			<b>5 発芽米</b> 元気になろう スタミナ焼き 串カツ 大豆ひじき 450kcal/20.8g	<b>6 麦ご飯</b> カラッと揚げた あじ磯辺揚げ きんぴら牛蒡 南瓜サラダ 466kcal/21.5g		
<b>12 麦ご飯</b> 菜の花かき揚げ 辛子マヨネーズ入り ハンバーグ ホイコーロー 482kcal/21.0g	<b>13 胚芽米</b> さばの味噌煮 5種チーズの チーズカツ 切干大根煮 457kcal/21.1g	<b>14 赤米</b> 鯖大葉フライ スパイシー 鶏カレー焼き チンジャオロース 462kcal/23.4g	<b>15 発芽米</b> 豆ごはん ふんわりした かに玉餡かけ 鶏天 サリナス洋風炒 458kcal/20.9g	<b>16 麦ご飯</b> カレーコロッケ 焼き魚の定番 鱈の塩焼き 麻婆豆腐 463kcal/20.0g		
<b>19 黒米</b> すき焼き煮 エビと帆立の MIXフライ ポトフ 461kcal/21.1g	<b>20 五穀米</b> 三色そばろ カレー味の アジフライ 磯煮 450kcal/22.0g	<b>21</b> <b>春分の日</b>  452kcal/22.0g	<b>22 ひじき</b> ソースが美味! さわら香味焼 ささみカツ 青菜カニマ炒 466kcal/22.6g	<b>23 麦ご飯</b> ご飯によく合う 牛肉柳川風 白身フライ 大根薩摩揚げ 453kcal/21.3g		
<b>26 胚芽米</b> 食べ応えあります いわし蒲焼き オムレツ 麻婆茄子 462kcal/21.0g	<b>27 赤米</b> 特製タレを絡めて 鶏山賊焼き カレイ唐揚げ 芋いもサラダ 455kcal/23.0g	<b>28 発芽米</b> さっくり柔らか ヒレカツ 八宝菜 五目きんぴら 452kcal/22.0g	<b>29 麦ご飯</b> 鯖塩焼き 肉汁おいしい メンチカツ 豆腐チャンプルー 463kcal/23.5g	<b>30 黒米</b> まろやかで美味 鶏味噌マヨ焼 コロッケ 野菜炒め 466kcal/21.1g		

