






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
				1 麦ご飯 のり塩風味のチキンカツ 豚丼 大根そぼろ煮 481kcal/18.2g	春が旬の野菜、菜の花 菜の花は2月、3月、4月が旬です。とても栄養価の高い緑黄色野菜で、豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できます。また、お肌を美しくする効果もあります。カリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方の食事に大変向いています。さらに、鉄分も豊富なので、貧血気味の方には積極的に食べるといいですよ。調理のポイントですが、ビタミンCは、水溶性ですので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようにしてください。油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロチンの吸収率を高めることができます。菜の花を選ぶ時は、つぼみがしまっていて、花が開いていないもの、茎の切り口が瑞々しく、中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。中が白っぽくなっているものは鮮度が落ちていきます。今月は4日に菜の花を使ったかき揚げを予定しています。お楽しみに！	
				4 胚芽米 鯖照り焼き 旬のかき揚げ 菜の花かき揚げ 三色そぼろ 463kcal/20.6g		5 赤米 柔らかお肉のトンカツ 4色きんぴら 竹の子含め煮 474kcal/20.5g
11 麦ご飯 みそキャベツのメンチカツ さんま塩焼き チンジャオロース 462kcal/21.1g	12 胚芽米 白身フライ うずら入り 八宝菜 大根チャフチ 451kcal/17.6g	13 赤米 毎回好評！ 鶏の唐揚げ 鯖の味噌煮 きんぴら牛蒡 458kcal/22.1g	14 発芽米 なめし ホワイトデーです ハートコロッケ クリームシチュー キャベツ塩昆布 449kcal/18.9g	15 黒米 鶏コチュジャン焼 5種類のチーズカツ 若竹煮 461kcal/19.8g		
18 五穀米 みんな大好きハンバーグ エビフライ  里芋ピリ辛煮 474kcal/21.0g	19 麦ご飯 鰯南蛮 オレンジ風味 鶏マーレード焼 ポテトサラダ 457kcal/21.8g	20 胚芽米 肉汁ジューシー 豚肉の天ぷら 麻婆豆腐 青菜コーン炒 449kcal/17.0g	21 春分の日 	22 赤米 蓮根挟み揚げ ヤズ七味焼き ごはんがすすむ糸こん高菜炒 466kcal/18.4g		
25 発芽米 鶏ゴマ塩焼き 桜海老入り  クリームコロッケ 法蓮草白和え 460kcal/19.2g	26 黒米 いわし蒲揚げ 豆腐チャンプル ぜんまい炒り もやしソテー 462kcal/17.8g	27 五穀米 エッグフライ 味噌マヨが合う 豚肉味噌マヨ焼 春菊おかか和 470kcal/17.5g	28 麦ご飯 一口食べやすい ホキ揚げ煮 肉じゃが 大根ゆかり和 459kcal/16.9g	29 胚芽米 ソースが美味 アジアンチキン カレーコロッケ シルバーサラダ 465kcal/20.6g		