






# 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
		1	2	3	<p>食中毒の発生件数の半数以上は初夏から初秋にかけて発生します。</p> <p><b>食中毒予防の3原則</b></p> <p><b>1. 清潔</b> 調理や食事の際は手をよく洗う。生の魚や貝類、肉、卵などに触れた後は、手を洗ってから次の調理に移るようにする。調理器具は洗剤を使用してよく洗い、熱湯をかけてから使用するとより安全です。冷蔵庫の中で汁が流れ出てほかの食品が汚染されないようにしましょう。</p> <p><b>2. 迅速</b> 魚や肉は調理する直前まで冷蔵庫に保管し、魚や貝類は流水で洗ってから調理する。食品は新鮮なうちに調理し、料理は作ったら直ぐに食べるようにする。調理済みの食品や弁当などは、買った直ぐに食べましょう。</p> <p><b>3. 加熱または冷却</b> 調理に当たっては、材料の中心部まで熱が通るよう十分に加熱する。残った料理や材料はラップなどをして速やかに冷蔵庫に保管する。</p> <p>時間が経ち過ぎたら、思い切って捨て、少しでも怪しいと思ったら、口に入れるのは止めましょう。</p>	
6	7 <b>黒米</b> デミグラスソースのハンバーグ 春巻き 冷奴 446kcal/23.1g	8 <b>五穀米</b> エッグフライ 鶏カレー焼き ご飯にぴったり 麻婆茄子 472kcal/20.5g	9 <b>麦ご飯</b> 野菜たっぷり かき揚げ ヤズ照り焼き 糸こんにゃく炒 355kcal/13.6g	10 <b>胚芽米</b> ヤングコーンの八宝菜 白身フライ 大根チャプチェ 419kcal/13.0g		
13 <b>赤米</b> 厚切りリゾーシー ハムステーキカツ 鶏ケチャップ焼 チンジャオロース 510kcal/16.8g	14 <b>発芽米</b> 柔らかい豚生姜焼き 卵サラダフライ きんぴら牛蒡 479kcal/20.5g	15 <b>黒米</b> 金沢のB級グルメ ゴーゴーカレーカツ 牛丼風煮 なす味噌和え 450kcal/19.8g	16 <b>五穀米</b> 枝豆ごはん 中はふっくら 白身魚天ぷら サリナスカラフル炒 磯煮 392kcal/20.1g	17 <b>麦ご飯</b> ボリュームあり! チキン南蛮 あじの塩焼き 五目豆 521kcal/25.4g		
20 <b>胚芽米</b> 塩だれカルビ風 メンチカツ ポトフ 筑前煮 480kcal/18.5g	21 <b>赤米</b> 野菜たっぷり 酢豚 鯖の照り焼き ニラもやし炒 359kcal/20.0g	22 <b>発芽米</b> スパイシーな 鰯のカレー揚げ 玉麩卵とじ ツキコン4色金平 366kcal/21.1g	23 <b>黒米</b> 漬けタレがうまい 鶏山賊焼き カレーコロッケ 豆腐チャンプルー 429kcal/17.5g	24 <b>五穀米</b> 竹輪と薩摩芋 天ぷら2種盛り 鯖の塩焼き 焼きうどん 461kcal/14.2g		
27 <b>麦ご飯</b> 一口でおいしい ホキの揚げ煮 オムレツ 蟹ほぐしサラダ 352kcal/16.0g	28 <b>胚芽米</b> 卵たっぷり 豚のピカタ カレー春巻き 青菜クリーム煮 419kcal/21.6g	29 <b>赤米</b> 鶏ケチャップ焼 アジフライ エビとイカのシーフード炒 428kcal/24.9g	30 <b>発芽米</b> ピリ辛麺料理 ジャージャー麺 ハムサラダフライ なす揚げ出風 309kcal/20.6g	31 <b>黒米</b> 鯖の生姜煮 国産鶏使用 チキンカツ 牛蒡旨煮 422kcal/24.5g		