






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。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 48px; font-weight: bold; margin-right: 20px;">6月</div>  <div style="margin-left: 20px;">  <p>丸美弁当 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958</p> </div> </div>					<p>健康を維持するためには、約1.5リットル～2リットルの水を毎日補給しなければなりません。夏場や運動をした後は汗で失う水分が多いのでそれだけ余分に水をとりましょう。冷たい水は体への吸収が悪く、体を冷やしてしまうので、水温が10～15度が体に負担をかけなくてよいでしょう。人間の体は体重の約60%が水分で、体温調節や消化吸収などの働きに係わっています。一番良い水分補給はなんといっても水。自然のものを摂り入れるのが、体にとっては一番良いのです。</p> <p style="text-align: center;">水の飲み方</p> <p>1のどが乾いたら水を飲む 自然な欲求に従って飲むことで水分の摂りすぎは起こりません。</p> <p>2起床時に1杯の水を飲む 寝ている間に発汗などで水分が失われ、1日中で最も血液の濃度が濃くなっている状態です。朝1杯のコップの水は命の水といえます。</p> <p>3入浴前にコップ1杯の水 入浴時はたっぷり汗をかきまです。湯疲れや脳貧血を起こしやすくなるなどはあらかじめコップ1杯の水を飲んでおくことでよいでしょう。</p> <p>4事務所で働く人の水分補給 事務所で長時間デスクワークをすると、体を動かさないことによって血流が悪くなり、水分不足になると血液が濃縮された状態になって血栓症を起こしやすくなります。こまめに体を動かし水の補給を忘れずに。</p>	
3 五穀米	4 麦ご飯	5 胚芽米	6 赤米	7 発芽米		
トンカツソース付 トンカツ たらこスパ 白菜煮 447kcal/25.0g	野菜たっぷり 肉団子野菜餡 鱈の塩焼き ポトフ 409kcal/20.4g	みんな大好き 鶏の唐揚げ すき焼き風煮 ポテトサラダ 526kcal/18.5g	ヤズ照り焼き 手作り美味しい かき揚げ  三色そばろ 479kcal/27.5g	茸ソースの 豆腐ハンバーグ  イカフライ 春雨中華炒 504kcal/25.0g		
10 黒米	11 五穀米	12 麦ご飯	13 胚芽米	14 赤米		
人気焼き魚 鯖塩焼き カレーコロッケ 野菜炒め 562kcal/17.5g	ご飯のおともに 鶏の照り焼き メンチカツ 玉麩卵とじ 503kcal/23.3g	薩摩芋と竹輪の 天ぷら二種盛 さわら香味焼 マロニー煮 479kcal/18.4g	わかめごはん 照り焼き調理 ハンバーグ サリナス炒め 大根味噌煮 323kcal/17.6g	酢豚 オリジナルの外で 鱈若さ焼き 大根チャプチェ 497kcal/23.6g		
17 発芽米	18 黒米	19 五穀米	20 麦ご飯	21 胚芽米		
暑い日にはこれ! 鶏のチリソース 糸こんにゃく辛煮 大根梅肉和 353kcal/23.7g	下味しっかり 豚生姜焼き  クリームコロッケ  青菜カニカマ餡 	白身魚甘酢餡 韓国風野菜炒め プルコギ風炒 青切昆布煮 464kcal/23.7g	明太子の入った チーズ包み揚 鶏ケチャップ焼 筑前煮 510kcal/20.5g	  エビと帆立の MIXフライ 牛肉柳川風 ビーフン炒め 517kcal/14.3g		
24 赤米	25 発芽米	26 黒米	27 五穀米	28 麦ご飯		
ジューシーな天ぷら 豚肉天ぷら 切干大根煮 高野土佐煮 497kcal/24.0g	さばの味噌煮 ボリュームある ハムステーキカツ 親子とじ 521kcal/28.9g	ハムサラダフライ ピリッと辛い 鶏コチジャン焼 五目豆 500kcal/21.0g	胡麻だれ付 冷豚しゃぶ 白身フライ なす味噌和 385kcal/18.8g	チキンカツ 風味がおいしい 鰯バター焼き 海藻サラダ 525kcal/25.3g		