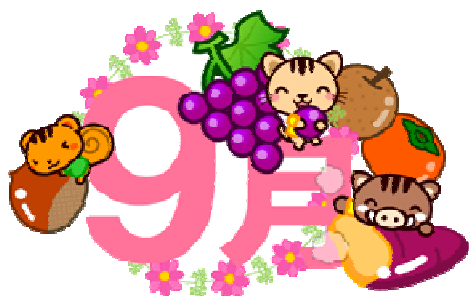


丸美ランチメニュー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----



丸美弁当

株式会社

TEL 263-4649

FAX 263-5958

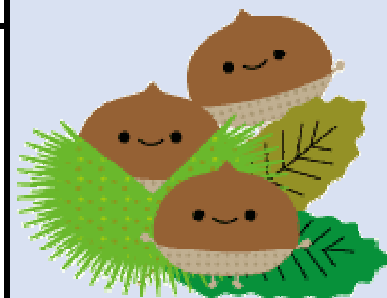
栗の栄養

栗は少量で、必要な栄養素を取ることが出来ます。栗は、でんぷんは多く、脂質が少なくヘルシーな食べ物です。さらに、ナッツ系の特徴であるミネラルが豊富です。

栗の主成分は、でんぷんです。でんぷんの豊富な作物と言うと、イモ類、穀物ですが、栗のでんぷんは樹上でとれる浄化された貴重なでんぷんといわれます。豆類やイモ類と比較すると、でんぷんの粒子がととても細かく、これが、上品な味わいを生んでいるようです。

たんぱく質・ビタミンA・B1・B2・C・カリウムも比較的豊富で、サツマイモと比べると、食物繊維も多く含まれています。ミネラルも豊富で、現代人に不足している亜鉛も豊富に含まれています。亜鉛が不足すると味覚障害・生殖機能の減退・肌荒れ・抜け毛等の症状がでるとされているので、うれしい栄養です。

9月はそんな栄養たっぷりの栗を使用して、替わりごはんとしてくりごはんが登場します。みなさん、楽しみに待っていてください！



2 五穀米 トンカツ ご飯にかけよう 三色そばろ 法蓮かニカマ炒 523kcal/33.8g	3 麦ご飯 肉団子野菜餡 おいしい焼魚 鰻の塩焼き 春雨中華炒 422kcal/22.2g	4 胚芽米 サククリあげた かき揚げ ヤズ照り焼 麻婆豆腐 448kcal/22.0g	5 赤米 ごはんが進む 牛肉柳川風 鶏唐揚げ ポトフ 387kcal/17.6g	6 発芽米 甘辛タレの 豆腐ハンバーグ イカフライ マロニー煮 437kcal/22.7g
9 黒米 国産肉使用 チキンカツ 鯖塩焼き ビーフン炒め 520kcal/26.0g	10 五穀米 ピリ辛うまい！ 豚肉チリソース アジフライ ごぼうサラダ 440kcal/25.4g	11 麦ご飯 おいしい肉みそ ジャージャー麺 春巻き 親子とじ 371kcal/14.9g	12 胚芽米 チーズが入った ハンバーグ 白身フライ 豆腐チャンプル 503kcal/18.9g	13 赤米 特製ソース使用 チキン南蛮 オムレツ 春雨チャプチェ 501kcal/27.0g
16 敬老の日 くりごはん 残暑に嬉しい うどん かき揚げ 鶏ケチャップ焼 512kcal/18.6g	17 発芽米 上品な味わい 鯖西京焼き カレーコロッケ チンジャオロース 436kcal/18.3g	18 黒米 牛丼風煮 人気の魚フライ サーモンフライ 青菜かニカマ炒 390kcal/22.2g	19 五穀米 さば味噌煮 厚切りジュシー ハムステーキカツ 糸こんにすき焼 432kcal/24.4g	20 麦ご飯
23 秋分の日 大好評の 鶏の唐揚げ 焼きそば サリナス洋風炒 507kcal/22.1g	24 胚芽米 八宝菜 女性に人気！ ピザソースカツ 切干大根煮 375kcal/16.0g	25 赤米 みんな大好き エビフライ 鰻若さ焼き 蓮根ハーブ炒 465kcal/25.4g	26 発芽米 ソーセージカツ 韓国風味付け 鶏コチジャン焼き 筍ザーサイ炒 518kcal/24.6g	27 黒米

30 五穀米

★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。
 ★アレルギー表示は鶏が入っていることを表しています。

広島風かき揚げ
お好みかき揚げ
赤魚バター焼
枝豆卵とじ
361kcal/20.7g