







# 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
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

★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。

<b>2</b> 発芽米 チキンカツ 豚丼 カレーの味付け ビーフカレー炒 487kcal/22.0g	<b>3</b> 黒米 季節のかき揚げ  菜の花かき揚げ さわら照り焼 三色そばろ 428kcal/23.9g	<b>4</b> 五穀米 ハムサラダフライ 変わらない美味 豚生姜焼き 大根そばろ煮 418kcal/19.1g	<b>5</b> 麦ご飯 胡麻の良い香 鰻南部揚げ 餃子 4色きんぴら 463kcal/18.5g	<b>6</b> 胚芽米 八宝菜 チーズのに入った 明太子カツ けんちん煮 371kcal/10.8g
<b>9</b> 赤米 人気メニュー チキン南蛮 鯖塩焼き 南瓜サラダ 511kcal/29.0g	<b>10</b> 発芽米 元気がでる スタミナ焼き 串カツ 胡瓜えび酢物  470kcal/25.5g	<b>11</b> 黒米 メンチカツ さんま塩焼き 懐かしの味付け 筑前煮 477kcal/21.6g	<b>12</b> 五穀米 うめごはん ふんわり食感  蟹玉餡かけ  イカフライ  マカロニサラダ  456kcal/21.8g	<b>13</b> 麦ご飯 ハートの形の コロッケ 鶏照り焼き クリームシチュー 444kcal/19.8g
<b>16</b> 胚芽米 ハンバーグ サクサク揚がった エッグフライ 白菜豚肉煮 509kcal/19.8g	<b>17</b> 赤米 甘辛く煮付けた さば味噌煮 鶏の唐揚げ 親子とじ 581kcal/29.0g	<b>18</b> 発芽米  中がクリーミーな  クリームコロッケ ポークチャップ ごぼうサラダ 467kcal/15.3g	<b>19</b> 黒米 ジューシー天ぷら 鶏天 オムレツ 大根チャプチェ 407kcal/29.0g	<b>20</b> 春分の日 
<b>23</b> 五穀米 ホリュームたっぷり 鰻南蛮 鶏マーマレード焼 蟹ほぐしサラダ  476kcal/27.6g	<b>24</b> 麦ご飯  プリプリの エビカツ 豚葱味噌焼 切干大根煮 387kcal/15.8g	<b>25</b> 胚芽米  広島の味覚 お好みかき揚げ 鶏ケチャップ 青菜クリーム煮 378kcal/17.4g	<b>26</b> 赤米 タレがおいしい 鰻の蒲揚げ 出し巻 肉じゃが 502kcal/22.7g	<b>27</b> 発芽米 柔らかい酢豚 肉団子酢豚 ヒレカツ 蓮根マヨ和え 549kcal/21.6g
<b>30</b> 黒米 蜂蜜の入った アジアンチキン カレーコロッケ 麻婆茄子 589kcal/22.2g	<b>31</b> 五穀米  一口で食べる ホキの揚煮 青菜カニマ炒 南瓜チーズ和 420kcal/20.5g	 <b>丸美弁当</b> 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958 		



## 3月

**食事を見直して  
メタボ予防!**  
 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。

**食べ過ぎを防ぐ  
食習慣のポイント**

**3食を規則正しく摂る**  
 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。  
**良く噛んで食べる**  
 早食いは食べ過ぎの原因となります。  
**食事時間をかけすぎない**  
 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。  
**野菜料理を充実させる**  
 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。  
**間食やデザートを抑える**  
 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。  
**目の前に食べ物をおかない**  
 食べ物が目につくと食べたくなるものです。

これからお花見シーズンにも入りますね。食べ過ぎに気を付けて楽しくすごしてください。

