






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時までにはお召上がりください。
 ★仕入れの都合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。



 400kcal/21.4g	1 黒米 甘だれかけの豆腐ハンバーグ イカフライ  春雨中華炒	2 五穀米 とり照り焼き プリプリのカツ エビカツ  麻婆豆腐	3 麦ご飯 エッグフライ 旬の魚 さんま塩焼き 法蓮草和え	4 胚芽米 ピリ辛おいしい豚肉チリソース アジフライ マロニー煮
	7 赤米 幅広く人気ハンバーグ  エビフライ  野菜カレー炒	8 発芽米 広島魂メニュー  お好みかき揚げ ヤズ照り焼き なす甘辛煮	9 黒米 肉みそと絡めて ジャーチャー麺 串カツ 大根チャプチェ	10 五穀米 国産肉使用チキンカツ 鯖塩焼き 三色そばろ
14 胚芽米 葱ソースと絡める鶏の唐揚げ 鱈若さ焼き 春雨チャプチェ	15 赤米 卵と焼く豚肉ピカタ 春巻き プルコギ炒め	16 発芽米 焼き鱈葱醤油 ちくわと薩摩芋 天ぷら二種盛 親子とじ	さけわかめ 衣さっくりささみカツ 白菜豚肉煮 シーフード炒 	18 五穀米 食が進むさっぱり冷鶏 ハムステーキカツ チンジャオロース
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 麦ご飯 甘辛い味付け さば味噌煮  クリームコロッケ  カレービーフン 	24 胚芽米 あらびきのメンチカツ タンドリーチキン 筍含め煮	25 赤米 スパイシーな鰯のカレー揚餃子 サリナス洋風炒

秋の味覚で胃腸元気！


秋の食材の中には、消化器系の働きを活発にしたり、お腹の調子を整えるものが多いです。

まずは、「秋刀魚」と書くことからわかるとおり、秋を代表する魚といえるサンマ。血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にするだけでなく、胃腸を温めて、消化を助ける効果もあります。

次に、ナス。昔の中国では腹痛や下痢の治療に用いられてきたといわれています。

さつまいもも胃腸の働きに大きく関係する秋の食材です。消化器系の働きを高めることで胃腸を丈夫にする働きがあり、「最近、食欲がない…」という人には効果的です。

夏の疲れで胃がもたれるという人は秋の味覚がお勧めです！

28 発芽米 元気がたっぷり スタミナ焼き ヒレカツ きんぴら牛蒡	29 黒米 中はふわふわ 白身魚甘酢餡 オムレツ 豆腐チャンプルー	30 五穀米  秋らしいかき揚げ のこかき揚げ 鶏ケチャップ焼 ちゃんぽん風
--	--	---




丸美弁当

株式会社

TEL 263-4649

FAX 263-5958

広島県
 食品自主
 衛生管理