






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



1 麦ご飯

ハンバーグ
エッグフライ
お月見メニュー
白玉きなこ

485kcal/18.9g

2 胚芽米

酢が効いて美味
酢豚
鯖塩焼き
切干大根煮

503kcal/21.5g

適度な運動で
健康的な毎日を

健康で充実した毎日を送るために、バランスの良い食生活を送ることは大切です。


しかし、食事だけで健康を支えることはできません。毎日の食事に適度な運動が加わって、健康な体を維持することができます。美味しく食事を頂くためには、お腹が空いているということが何よりです。毎日少しずつ定期的に体を動かすといいですね。一番簡単で効果的な運動は歩くことです。ウォーキングを長時間行う際、体では主に体脂肪がエネルギー源として使用されます。短時間でももちろんエネルギーを消費しますが、開始して20分経過した頃から体脂肪をエネルギー源として使い始めることから、20分以上行うことで、より体脂肪の減少が期待できます。

5 赤米

タレがおいしい
鶏山賊焼き
アジフライ
プルコギ炒め


465kcal/26.3g

6 発芽米

茸たっぷり
かき揚げ 
親子とじ
法蓮草ソテー

402kcal/17.3g

7 黒米


クリーミーな味わい
クリームコロッケ
スタミナ焼き
ビーフカレー炒


471kcal/16.8g

8 五穀米

ハムステーキカツ
秋がおいしい
さんま塩焼き
マカロニチュー

532kcal/22.9g

9 麦ご飯

豚肉ピリ辛マヨ
ぶりっぶり
えびかつ 
白菜豚肉煮

379kcal/19.3g

12 胚芽米

スパイシー
鰯カレー揚げ
大根そぼろ煮
春菊おかか和


342kcal/21.0g

13 赤米

鶏の照り焼き
とろけるチーズの
明太子包揚
筍含め煮

544kcal/20.4g

14 発芽米


ご飯と一緒に
蟹玉餡かけ
春巻き
野菜炒め

470kcal/16.4g

15 五穀米

くりごはん
ジューシー
鶏の唐揚げ
チンジャオロース
磯煮

428kcal/19.9g

16 黒米

さばの生姜煮
ふわっとおいしい
メンチカツ
きんぴら牛蒡

436kcal/20.5g

19 麦ご飯

白身魚の
チャンチャン焼き
串カツ
海藻サラダ

428kcal/28.7g

20 胚芽米

甘辛タレの
照焼チキン
蓮根挟み揚
肉じゃが

503kcal/22.3g

21 赤米

薩摩芋と竹輪の
天ぷら二種盛
ヤズ照り焼き
小松菜煮

490kcal/15.8g

22 発芽米

すき焼き風煮
サクサクのフライ
ハムサラダフライ
五目きんぴら

475kcal/11.8g

23 黒米

卵と絡めて
豚肉ピカタ
白身フライ
シーフード炒  

433kcal/23.7g

26 五穀米

チキン南蛮
鰯若さ焼き
彩り綺麗な
三色そぼろ




474kcal/23.8g

27 麦ご飯

ボリュームある
トンカツ
カレー
キャベツ塩昆布

475kcal/25.4g

28 胚芽米

豚しゃぶ
ホタテとエビの 
MIXフライ 
里芋そぼろ餡 

409kcal/18.2g

29 赤米

韓国風味付け
鶏コチジャン焼
鯖竜田揚げ
サリナス洋風炒

419kcal/26.2g

30 発芽米

肉汁おいしい
鶏天
餃子
麻婆春雨

498kcal/23.1g

