



# 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月

あけまして  
 おめでとう  
 ございます

<b>4 胚芽米</b> 新年おめでとう トンカツ 切干大根炒煮 ポテトサラダ 498kcal/25.3g	<b>5 赤米</b> 人気メニュー ハンバーグ エビフライ 玉麩卵とじ	<b>6 発芽米</b> 鯖塩焼き 手作りの かき揚げ ポトフ	<b>7 黒米</b> 肉汁ジュシー 鶏の唐揚げ ビーフン炒め 海藻サラダ 494kcal/22.6g	<b>8 五穀米</b> サックリおいしい メンチカツ 肉じゃが かぶ生酢 422kcal/15.9g
<b>11 成人の日</b> 	<b>12 麦ご飯</b> スタミナつけよう スタミナ焼き コロッケ ポークビーンズ 436kcal/15.2g	<b>13 胚芽米</b> 串カツ 鰯塩焼き 海鮮旨味 シーフード炒 467kcal/25.6g	<b>14 赤米</b> 鮭ワカメ 一緒においしい プリ大根 プルコギ炒め 高野の含め煮 373kcal/14.7g	<b>15 発芽米</b> 丸美秘伝のタレ 鶏照り焼き ハムカツ おから 521kcal/23.4g
<b>18 黒米</b>  クリームコロッケ ピリ辛おいしい 鶏チリソース 白菜おかか和 337kcal/21.4g	<b>19 五穀米</b> 生姜効いてます 豚生姜焼き アジフライ サリナス洋風炒 501kcal/27.8g	<b>20 麦ご飯</b> ささみカツ うずらの卵付き 八宝菜 南瓜かえり煮 480kcal/27.1g	<b>21 胚芽米</b> 白身魚使用 魚天 五目野菜金平 蟹ほぐしサラダ 335kcal/17.3g	<b>22 赤米</b> 野菜もおいしく 肉団子野菜餡 エッグフライ 茄子味噌和え 545kcal/19.2g
<b>25 発芽米</b> ソースと絡めて チキン南蛮 鯖胡麻焼き すき焼き風煮 502kcal/29.5g	<b>26 黒米</b> 竹輪と薩摩芋の 天ぷら二種盛 豚のカレー焼 きんぴら牛蒡	<b>27 五穀米</b> マヨソースが美味 さわら香味焼 エビカツ ニラもやし炒	<b>28 麦ご飯</b> ご飯がすすむ 牛肉柳川風 イカカツ 大根薩摩揚煮	<b>29 胚芽米</b> 酢豚 春雨チャプチェ 女性に人気 かぼちゃサラダ

昨年は大変お世話になりました。今年もよろしくお願ひします！新しい年が皆様にとって幸せな年になるよう心よりお祈り申し上げます。

日本では、1月7日に七草粥(ななくさかゆ)を食べる風習があります。お正月のごちそうであれ気味の胃を休めるといいう意味があります。

●春の七草●  
**せり** 精気を養い血脈を整え、保温効果や高血圧予防に優れています。

**なずな** 風邪の予防に優れています。

**ごぎょう** 咳・痰に効果があります。

**はこべら** 産後の浄血に用いられています。

**ほとけのざ** 胃腸に効きます。

**すずな** 腹痛薬としても使われています。

**すずしろ** 風邪予防や美肌効果に優れています