



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
				1 赤米 甘辛タレが美味 鶏山賊焼き アジフライ 春雨野菜炒 431kcal/23.4g	<p>秋の食べ物で健康になろう！ 食欲の秋ということで、おいしいものの誘惑がたくさんあります。栄養や特色を知って、旬のおいさを極めましょう。</p> <p>さんま 胃腸を温め、疲労を取り元気を outlet してくれるます。</p> <p>なす 体の熱を冷まし、血液の滞りをなくす効果があるとされます。</p> <p>さつまい 消化器系のはたらきを高めて、胃腸を丈夫に体を元気にします。</p> <p>里芋 胃腸の調子を整え、食欲も増進するので痩せて食欲のない人にはうってつけです。</p> <p>ぎんなん 元気がない時に、体に元気を復活させ、咳止めなどの漢方薬の主原料にもなっています。</p> <p>栗 栗は筋肉や骨を丈夫にするはたらきがあるとされ、胃腸を丈夫にし、血液の流れを良くするはたらきもあります。</p> <p>柿 酒の酔いざましに効果がありますが、飲酒の前に食べておく方が効果が高いようです。胃腸が冷えやすい人・病後の人はたくさん食べるのは禁物ですよ。</p>	
4 発芽米 人気のおかず 鶏の唐揚げ オムレツ 筑前煮 507kcal/22.3g	5 黒米 酢豚 おいしい焼き魚 鯖塩焼き プルコギ野菜炒 448kcal/22.9g	6 五穀米 秋の味覚 薩摩芋かき揚 大焼売 親子とじ 367kcal/11.5g	7 麦ごはん 厚切りハムです ハムカツ さんま塩焼き マカロニチュー 503kcal/22.1g	8 胚芽米 ソースがおいしい 豚肉ピリ辛フ えびかつ ニラもやし炒 361kcal/18.3g		
11 赤米 ご飯と一緒に 八宝菜 ヒレカツ 大根そぼろ煮 399kcal/22.4g	12 発芽米 サックリ揚がった カレイ唐揚げ オムレツ 中華チャンプルー 325kcal/18.2g	13 黒米 鶏の照り焼き ごはんが進む 明太子コロッケ 筍含め煮 442kcal/19.3g	14 五穀米 うめごはん おいしい煮魚 さば生姜煮 メンチカツ サリナス洋風炒 434kcal/21.6g	15 麦ごはん 豚生姜焼き チンジャオロース カリフラワー入り ブロッコリーサラダ 409kcal/14.9g		
18 胚芽米 魚はホキを使用 チャンチャン焼き 串カツ きんぴら牛蒡 373kcal/22.0g	19 赤米 みんなに人気の ハンバーグ エビフライ ポテトサラダ 439kcal/15.6g	20 発芽米 薩摩芋・竹輪の 天ぷら二種盛 ヤズ照り焼き 肉じゃが 552kcal/22.8g	21 黒米 ポリュームあり トンカツ 豆腐チャンプルー シーフード炒 430kcal/27.9g	22 五穀米 特製タレの 照焼チキン 蓮根挟み揚 白菜豚肉煮 410kcal/16.4g		
25 麦ごはん 酢が効いて美味 チキン南蛮 鱈若さ焼き 三色そぼろ 543kcal/28.2g	26 胚芽米 おいしい季節 すき焼き風煮 ハムサラダフライ 野菜炒め 578kcal/17.3g	27 赤米 豚しゃぶ ホタテとエビの MIXフライ 切干大根煮 432kcal/21.3g	28 発芽米 ご飯とよく合う さわら葱醤油 マヨ玉カツ ビーフン炒 483kcal/23.2g	29 黒米 程よい塩加減の 鶏天 麻婆豆腐 法蓮草胡麻 417kcal/27.8g		

★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がください。
 ★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403kcal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、鶏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

