






# 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
		<b>1 胚芽米</b> 食べ応えあり トンカツ さんま塩焼き カレー 551kcal/27.7g	<b>2 赤米</b> 柔らか団子の 肉団子酢豚 エビカツ けんちん煮 435kcal/12.7g	<b>3 発芽米</b> 豚生姜焼き 薩摩芋・ウインナー 天ぷら二種盛 ビーフン炒め 516kcal/14.1g	寒さが厳しさを増すこの季節、コロナだけでなく、インフルエンザや風邪も流行ってきます。風邪予防はできていますか？マスクをしていると、いろいろな病気から身を守ることができますね。また、毎日の食事に気を遣っていると、風邪を引きにくい身体をつくることができます。 風邪予防に役立つ栄養素の代表にビタミンCがあります。ビタミンCは粘膜を正常に保つ働きがあります。その為、ウィルスが、鼻や口から侵入しにくくなります。また、ビタミンCは白血球の働きを高め、ウィルスを撃退する物質の生成を助けます。そのため、身体全体の免疫力が上がり、風邪が引きにくい身体ができるのです。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれています。 よく食べてしっかり寝ることが、健康に一番ですね。丸美のお弁当を食べて、今日も1日元気に過ごしましょう！  ビタミンCを多く含む食品 レモン・みかん・ゆず いちご・キウイ・トマト きんかん・小松菜・レタス ほうれん草・大根 パプリカ・ブロッコリー	
		<b>6 黒米</b> 特製タルトソース チキン南蛮 野菜炒め ハスキンプラ 474kcal/26.2g	<b>7 五穀米</b> 味付けしっかり 豚の竜田揚 オムレツ おから 370kcal/17.5g	<b>8 麦ご飯</b> 辛子と一緒に おでん アジフライ 豆腐チャンプル 441kcal/20.0g		
<b>13 発芽米</b> ごはんが進む すき焼き風煮 ハムサラダフライ 五目野菜金平 516kcal/14.0g	<b>14 黒米</b> アジア旅行気分 アジアンチキン クリームコロッケ 春雨野菜炒め 457kcal/18.5g	<b>15 五穀米</b> 蓮根挟み揚 定番の塩焼き 鱈の塩焼き 肉味噌 464kcal/24.4g	<b>16 麦ご飯</b> わかめごはん 元気になる！ スタミナ焼き ヒレカツ 海藻サラダ 518kcal/26.0g	<b>17 胚芽米</b> 肉厚のハム ハムカツ 鶏の照り焼き 蟹ほぐしサラダ 562kcal/22.5g		
<b>20 赤米</b> うずらの卵入り 八宝菜 串カツ マカロニサラダ 407kcal/17.5g	<b>21 発芽米</b> 春巻き 鯖塩焼き シキシャキで美味 ニラもやし炒 373kcal/17.6g	<b>22 黒米</b> 鶏のスタミナ炒 冬至メニュー 南瓜コロッケ 法蓮草白和 419kcal/24.2g	<b>23 五穀米</b> サククリ揚げた 白身フライ ホークチャップ 麻婆豆腐 468kcal/23.4g	<b>24 麦ご飯</b> クリームソースの ハンバーグ 鶏の唐揚げ 親子とじ 576kcal/28.1g		
<b>27 胚芽米</b> イカフライ ピリ辛ソース さわら葱醤油 チンゲンカニマ炒 413kcal/23.6g	<b>28 赤米</b> お好み焼風 お好みかき揚 ハヤシライス 南瓜チーズ和 408kcal/13.7g					

- ★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  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

