



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。



	4 発芽米 新年初メニュー トンカツ ナポリタン 切干大根煮 480kcal/22.0g	5 黒米 サクッとした かき揚げ 餃子 ビーフン炒 429kcal/11.6g	6 五穀米 鯖の塩焼き 肉汁おいしい メンチカツ 玉麩の卵とじ 410kcal/23.3g	7 麦ご飯 豚の竜田揚 オムレツ じっくり煮込んだ 肉じゃが 413kcal/20.0g
	10 成人の日 	11 胚芽米 皆に人気の ハンバーグ エビフライ 白菜煮 360kcal/12.9g	12 赤米 野菜もおいしい スタミナ焼き クリームコロッケ けんちん煮 442kcal/15.7g	13 発芽米 なめし ピリ辛で美味 鶏チリソース エビカツ 野菜カレー炒 423kcal/26.8g
17 五穀米 ブリ大根 柔らかい ヒレカツ 豆腐チャンプル 468kcal/28.0g	18 麦ご飯 特製照焼のタレ 鶏の照り焼き 串カツ シーフード炒 424kcal/25.8g	19 胚芽米 豚天 塩味の効いた 鱈塩焼き サリナス洋風炒 466kcal/29.9g	20 赤米 ささみカツ ご飯と一緒に 八宝菜 きんぴら牛蒡 368kcal/20.1g	21 発芽米 スパイス唐揚げ 鰯カレー揚げ つくね串照り焼 蟹ほぐしサラダ 446kcal/21.4g
24 黒米 タルタルが合う チキン南蛮 さば胡麻焼き 大豆ひじき 530kcal/25.5g	25 五穀米 竹輪と薩摩芋の 天ぷら二種盛 豚カレー焼き 麻婆豆腐 457kcal/18.3g	26 麦ご飯 特製香味ソース さわら香味焼 エッグフライ 春雨チャプチェ 519kcal/20.8g	27 胚芽米 お好み焼風 お好みかき揚 鶏のゴマ塩焼 チンジャオロース 421kcal/18.4g	28 赤米 甘酢がおいしい 酢豚 大根薩摩揚煮 南瓜サラダ 463kcal/16.1g

明けましておめでとう
ごちそうになります

昨年は大変お世話になりました。2022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(ななくさがゆ)を食べる風習があります。お正月のごちそうで疲れ気味の胃を休めるといふ意味があります。

●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。

31 発芽米
茄子と絡めて
鶏う外ウイユ
イカフライ
春雨野菜炒
467kcal/29.0g

丸美弁当
 株式会社
 TEL 263-4649
 FAX 263-5958