



丸美ランチメニュー



- ★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願います。
- ★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。

6月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
 丸美弁当 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958 			1 発芽米 酢豚 鰯若さ焼き この時期限定! うり生酢 449kcal/21.3g	2 麦ごはん ささみカツ おいしい焼魚! 鯖塩焼き 三色そばろ 457kcal/22.7g	広島市では、食中毒が多発する夏期（だいたい6月）に、食中毒警報を発令し、食中毒にならないよう、食品の取扱いや食品衛生に関する注意を呼び掛けています。食中毒とは、食べものや飲みものを原因として、嘔吐、腹痛、下痢等を起こすことをいいます。原因となる食品等は、腐敗と違い、味にも臭いにも変化が無く食べても異常に気づかないのが特徴です。 食中毒を防ぐための3原則として、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」です。 つけない為のポイント 手や洗える食べ物はしっかり洗浄する。調理器具や食器をきれいに洗い、清潔にする。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存する。 増やさない為のポイント 生物や作った料理は早く食べるようにする。食べない料理は冷蔵庫にすぐに入れて保存。冷凍の食品を解凍する時は冷蔵庫内や電子レンジで行うようにする。 やっつけるポイント 料理をする時は、食材の中心まで熱が通るよう、十分加熱する。		
			5 黒米 デミグラスソースハンバーグ 白身フライ カラフル炒め 458kcal/22.0g	6 ひじき 塩味と青さの鶏の2色天 牛肉柳川風 肉じゃが 463kcal/23.1g			
12 発芽米 薩摩芋と竹輪の天ぷら二種 鶏の醤油焼き チンジャオロース 463kcal/20.4g	13 麦ごはん 食欲を刺激! 豚肉チリソース イカ野菜カツ 海藻サラダ 455kcal/20.9g	14 黒米 鯖の味噌煮 ハムカツ ごま風味香る ブロccoli和物 447kcal/21.6g	15 苩弱米 うめごはん 洋風焼き魚 タラバター焼き エッグフライ 豆腐チャンプルー 451kcal/20.1g	16 ひじき 鰯の塩焼き 白菜豚肉煮 明太子味の糸こんにゃく 442kcal/21.0g			
19 胚芽米 懐かしい味わい 鯨メンチカツ 牛丼風煮 大根薩摩揚煮 452kcal/22.0g	20 赤米 クリーミーな クリームコロッケ マヨがおいしい さわら香味焼 ニラもやし炒 463kcal/21.1g	21 発芽米 スパイシーな カリーフライ 鶏山賊焼き 磯煮 459kcal/21.8g	22 麦ごはん 野菜もおいしく カレイ甘酢餡 野菜カレー炒 筍ザーサイ炒め 452kcal/21.5g	23 黒米 豚肉みそ焼き 蓮根はさみ揚 ご飯がすすむ 青切昆布 453kcal/21.4g			
26 五穀米 人気のおかず 鶏の唐揚げ さんま塩焼き ゴーヤチャンプルー 461kcal/22.9g	27 ひじき クリーミーな アスパラフライ 中華丼風 胡瓜塩昆布和 445kcal/21.1g	28 胚芽米 肉じゃが味の コロッケ 鯖の塩焼き 大蒜の芽炒め 452kcal/21.1g	29 赤米 下味バッチリ ホキの唐揚げ ハムステーキ ホイコーロー 451kcal/21.8g	30 発芽米 鶏と茄子の スタミナ炒め 串カツ 大根豚肉炒煮 449kcal/22.0g			

