






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ぱく質です。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370kcal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。



 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958 		1 胚芽米 鶏のラ外ウユ サリナス洋風炒 胡瓜塩昆布和 315kcal/29.0g	2 赤米 牛肉柳川風 鰯塩焼き 青切昆布煮 297kcal/27.1g	3 文化の日 	ますます寒くなってきました。寒くなってくると、鍋が食べたくなりますね。鍋のおいしい季節です。鍋は、野菜たっぷりて温まるイメージから、健康にいい食べ物と思われるがちです。そんな健康的なイメージの鍋の良い点を紹介します。まず、野菜がたくさん食べられる点です。量はもちろん、種類も多く摂取できます。汁にも、具材から出るビタミンB群やビタミンCなどの水溶性の栄養が豊富に含まれています。また、鍋は具材が豊富であるため、バランスよく栄養を摂取できます。お肉や豆腐などのたんぱく質、野菜やきのこのビタミンやミネラルなど、さまざまな栄養が摂取できます。そして、血糖値を上げにくい食べ方を自然に実践できるのも良い点です。最初に野菜やお肉などのたんぱく源を食べ、最後にシメとしてご飯や麺類などの炭水化物を食べる鍋の食べ方は、血糖値が上げにくい食べ方です。きのご類には、あとから食べる食べ物の糖質の吸収を緩やかにしてくれる食物繊維が含まれています。鍋に合う具材には代謝をアップさせてくれるものが多くあります。鍋で体をあたため、代謝を高め、寒い冬を乗り切りましょう。
6 発芽米 とんかつ おでん チンゲンカニカマ炒 357kcal/26.3g	7 黒米 鶏のから揚げ 親子とじ煮 ポテトサラダ 503kcal/23.5g	8 五穀米 ハンバーグ エビフライ  マーボーナス 506kcal/17.0g	9 麦ごはん なめし メンチカツ 白菜豚肉煮 筍ザーサイ炒め 339kcal/10.8g	10 胚芽米 白身魚、肉団子 甘酢餡かけ 糸こんに辛煮 南瓜かえり煮 328kcal/18.8g	
13 赤米  クリームコロッケ 大根チャプチェ 高野含め煮 330kcal/8.6g	14 発芽米 アジフライ 肉じゃが シーフード炒  400kcal/20.6g	15 黒米 酢鶏 切干し大根煮 ブロッコリー和物 363kcal/25.6g	16 五穀米  お好みかき揚げ ブルコキ野菜炒 白菜煮 393kcal/9.5g	17 麦ごはん 鶏マーレト焼 大根そぼろ煮 ぜんまいもやし炒 439kcal/21.0g	
20 胚芽米 ぶり大根 春雨野菜炒 マカロニサラダ 271kcal/13.5g	21 赤米 豆腐ハンバーグ 鶏天 玉麩卵とじ 485kcal/25.5g	22 発芽米 チキン南蛮 チンジャオロース 五目豆 428kcal/26.0g	23 勤労感謝の日 	24 黒米 酢豚 磯煮 白菜ワサビ和 307kcal/11.1g	
27 五穀米 ささみカツ けんちん煮 サリナスポン酢和 311kcal/18.9g	28 麦ご飯 ヒレカツ マーボー豆腐 三色そぼろ 417kcal/26.8g	29 胚芽米 ハムステーキカツ ニラもやし炒 大根サラダ 417kcal/20.0g	30 赤米  八宝菜 南瓜・竹輪 天ぷら2種盛 インゲンサラダ 335kcal/6.8g		