






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願います。
 ★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。



 <p>株式会社</p> <p>TEL 263-4649 FAX 263-5958</p> 			<p>1 五穀米</p>  <p>菜の花かき揚げ さわら香味焼 筑前煮</p> <p>385kcal/15.7g</p>		<p>花粉症と食事 花粉症は免疫の過剰反応によって起こる症状のひとつです。花粉症に負けない体をつくるためには、さまざまな栄養素を摂取できるよう、バランスの良い食事をとることが重要になります。甘いものや脂っこいものとり過ぎなど、偏った食生活を送っていると、自律神経が乱れて免疫機能が正常に働かなくなり、花粉症の悪化につながります。</p> <p>バランスの良い食事とは 主食・主菜・副菜をそろえ、食事でも栄養素をバランスよくとることが基本です。特に、脂肪や塩分のとり過ぎは注意しましょう。免疫機能を維持するために、重要な食品を選んで食べるのも良いでしょう。ひとつの成分や食品に偏らず、様々な食品を食べる方が効果的です。</p> 
<p>4 麦ごはん</p> <p>チキンカツ ビーフン チンゲン沢庵炒</p> <p>472kcal/17.1g</p>	<p>5 胚芽米</p> <p>酢豚 肉じゃが 糸こんにゃく炒</p> <p>332kcal/9.1g</p>	<p>6 赤米</p>  <p>エビカツ 大根そぼろ煮 サリナスぽん酢</p> <p>339kcal/10.8g</p>	<p>7 発芽米</p> <p>チキン南蛮 ホイコーロー ブロッコリーサラダ</p> <p>425kcal/26.5g</p>	<p>8 黒米</p> <p>メンチカツ 春雨野菜炒 小松菜煮</p> <p>355kcal/10.8g</p>	
<p>11 五穀米</p> <p>タンドリーチキン チンジャオロース 大豆ひじき</p> <p>349kcal/20.9g</p>	<p>12 麦ごはん</p> <p>トンカツ きんぴら牛蒡 胡瓜塩昆布和</p> <p>407kcal/25.4g</p>	<p>13 胚芽米</p> <p>すき焼き風煮 白身フライ おから</p> <p>432kcal/11.4g</p>	<p>14 赤米</p> <p>きのこクリーム ハンバーグ プルコギ炒め フキ土佐煮</p> <p>332kcal/17.4g</p>	<p>15 発芽米</p> <p>アジアチキン 天ぷら二種盛 親子とじ</p> <p>557kcal/22.7g</p>	
<p>18 黒米</p> <p>ハムサラダフライ 肉団子シチュー にらもやし炒</p> <p>337kcal/10.2g</p>	<p>19 五穀米</p> <p>マヨ玉カツ マロニーすき焼煮 ハスキンプラ</p> <p>414kcal/14.2g</p>	<p>20 春分の日</p> 	<p>21 麦ごはん</p> <p>オムレツ餡かけ 白身魚天 豆腐チャンプル</p> <p>327kcal/16.9g</p>	<p>22 胚芽米</p> <p>ハムステーキカツ 切干大根煮 絹さや卵とじ</p> <p>369kcal/18.1g</p>	
<p>25 赤米</p> <p>鶏の唐揚げ 麻婆豆腐 シルバーサラダ</p> <p>555kcal/23.2g</p>	<p>26 発芽米</p>  <p>お好みかき揚げ 白菜豚肉煮 かニほぐしサラダ</p> <p>308kcal/7.3g</p>	<p>27 黒米</p>  <p>牛丼風煮 エビとホタテの MIXフライ じゃが芋旨煮</p> <p>418kcal/18.3g</p>	<p>28 五穀米</p> <p>アジフライ 小松菜胡麻和 なす甘辛煮</p> <p>331kcal/20.2g</p>	<p>29 麦ごはん</p> <p>ユーリンチ 三色そぼろ ごぼうサラダ</p> <p>576kcal/25.4g</p>	