






# 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。



1 胚芽米	2 赤米	3 発芽米	4 黒米	5 五穀米	<b>朝食を食べるメリット</b> <b>①生活リズムが整う</b> 1日が24時間周期であるのに対し、体内時計は約25時間といわれ、1時間のズレが生じてしまいます。朝食は、この体内時計のズレを調整してくれます。毎日決まった時間に朝食を食べ、太陽光を浴びることでリセットされ、心身のリズムが整うことにつながります。体内時計が狂うと、体の不調につながってしまうため、朝食を摂ることは健康を保つうえでも大切です。 <b>②活動に必要なエネルギーの補給</b> 午前中に必要なエネルギーを補うことができます。 <b>③脳を活性化させ、集中力を高める</b> 脳の働きを活性化してくれるので、集中力や記憶力が高まり、学習能力の向上や仕事の効率化につながります。また、よく噛むことで脳が刺激され、血行を良くする効果もあります。脳の血行が良くなると、精神を安定させる脳内物質が活性化するため、一日をイキイキと過ごすことができます。 <b>④食べ過ぎを防げる</b> 朝食を抜いてしまうと、空腹感が強まり、昼食を食べ過ぎてしまう傾向があります。また、間食が増える原因にもなります。そのため、朝食は肥満予防にもつながります。 <b>⑤排便習慣が整う</b> 朝食を食べることで休んでいた腸が動き出し、排便を促します。便秘が解消されると、腸内環境が整い、免疫力のアップや美肌にもつながります。
鶏の唐揚げ マロニー煮 若竹煮  424kcal/19.7g	とんかつ 肉じゃが ツキコン4色金平	鯖味噌煮 かき揚げ  豆腐チャンプル	豚竜田揚げ 野菜カレー炒 フキ土佐煮	ハムステーキカツ きんぴら牛蒡 法連草ソテー	
<b>8 麦ごはん</b> 白身魚肉団子 甘酢餡 春雨野菜炒 白菜山葵和	<b>9 胚芽米</b> アスパラカツ チンジャオロース ハスキんピラ	<b>10 赤米</b> おろしハンバーグ 麻婆茄子 筍ザーサイ炒め	<b>11 発芽米</b> アジフライ 玉麩卵とじ 青切昆布	<b>12 黒米</b> 菜の花コロッケ 肉団子カレー かこほぐしサラダ 	
<b>15 五穀米</b> 鶏山賊焼き ハムサラダフライ マカロニシチュー	<b>16 麦ごはん</b> メンチカツ 三色そぼろ シルバーサラダ	<b>17 胚芽米</b>   カニクリームコロッケ 野菜炒め 筑前煮	<b>18 赤米</b> チキン南蛮 ホイコーロー 胡瓜塩昆布和	<b>19 発芽米</b> 酢豚 ビーフン炒め 白菜煮	
<b>22 黒米</b> てりたまコロッケ 麻婆豆腐 筍きんぴら  338kcal/9.0g	<b>23 五穀米</b> 鶏のラ外ウイ 親子とじ 菜の花辛子和	<b>24 麦ごはん</b> スタミナ焼き 白身フライ マカロニサラダ	<b>25 胚芽米</b> 豆腐ハンバーグ カリナス炒め 白菜豚肉煮	<b>26 赤米</b> ささみカツ ブルコギ炒め ニラたま  345kcal/23.1g	
<b>29</b> <b>昭和の日</b> 	<b>30 発芽米</b>   八宝菜 春巻き 里芋ピリ辛煮  315kcal/9.6g	 <b>丸美弁当</b> 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958 			