



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。



 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958 	1	2	3	<p>水分補給の重要性は広く知られていますが、水を飲むメリットについては知っていますか？ 適量の水を飲むことは、健康や美容に良い影響があります</p> <p>体温・基礎代謝アップ 水を飲むと、血液がスムーズに流れ、体に必要な酸素や栄養素を素早く届けられます。血液の流れが良くなれば、細胞が活性化してエネルギーを生み出すスピードが上がり、基礎代謝が高まります。基礎代謝が上がれば体温も上昇し、冷えの改善につながる可能性もあります。</p> <p>便秘やむくみの解消につながる 水を飲むと血行が良くなり、老廃物が排出されやすくなります。そのため、便秘やむくみに悩んでいる方にもおすすめです。</p> <p>早食いを防いだり、食欲を抑えたりできる 水を飲むことは、早食いを防ぐのに効果的です。食事中に水を飲むと、食事のペースがゆっくりになります。また、食べ過ぎの防止にも役立ちます。おなかが空いて我慢できないときは、ゆっくり水を飲むと、空腹感が和らぐのを感じるはずですよ。</p> <p>肌のうるおいを保つ効果も 肌の乾燥やくすみ、こわつき、ハリのがさが気になる場合も、水を飲むことを意識してみましょう。</p>	
	豚生姜焼き 野菜炒め 麻婆豆腐 323kcal/16.8g	かき揚げ さわら葱醤油 胡瓜ゆかり和 337kcal/19.5g	憲法記念日 		
6	7 麦ごはん	8 胚芽米	9 赤米		10 発芽米
こどもの日 振替休日 	チキンカツ ウインナーチンジャオ 糸こんにゃく炒め 440kcal/18.4g	ヒレカツ カレー 春雨野菜炒 334kcal/17.5g	マヨ玉カツ 肉じゃが 大根おかか和 376kcal/11.3g		鶏カレー唐揚げ 白菜煮 マカロニサラダ 451kcal/16.6g
13 黒米	14 五穀米	15 麦ごはん	16 胚芽米		17 赤米
豚井 鰯の塩焼き ビーフン炒め 232kcal/16.6g	メンチカツ 親子とじ 筑前煮 447kcal/18.0g	鶏山賊焼き 麻婆茄子 蒟蒻寒天和え 432kcal/19.2g	トンカツ 野菜カレー炒 シーフード炒 420kcal/27.8g		エビフライ イリングフライ 大根そぼろ煮 465kcal/10.1g
20 発芽米	21 黒米	22 五穀米	23 麦ごはん		24 胚芽米
鶏のラ外ウイ ホイコーロー いんげんサラダ 303kcal/24.1g	ジャージャー麺 豚竜田揚げ すき焼き煮 519kcal/20.4g	スタミナ焼き 串カツ かぼちサラダ 329kcal/19.0g	ホキの揚げ煮 餃子 白菜煮 324kcal/14.4g		鶏天 三色そぼろ 山菜ナムル 426kcal/29.0g
27 赤米	28 発芽米	29 黒米	30 五穀米		31 麦ごはん
豚しゃぶ カレーロール チンゲンしめじ炒 408kcal/27.4g	肉団子野菜餡 白身魚天 胡瓜塩昆布和 453kcal/15.9g	カニクリームコロッケ にらもやし炒 め 春菊おかか和 357kcal/8.2g	チキン南蛮 豆腐チャンプル 海藻サラダ 431kcal/23.6g		チーズハンバーグ マカロニシチュー ジャーマンポテト 488kcal/14.9g