



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。



TEL 263-4649
FAX 263-5958



食中毒に注意しましょう。

梅雨真っただ中の6月ころになると、食中毒も心配になってきます。お手元に届いたお弁当は、すぐに冷暗所に保管し、お早めにお召し上がりください。手洗いうがいをしっかりして、食事をするようにしましょう。

食中毒予防のポイント (食中毒予防の3原則)

食中毒予防の3原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」をしっかりと守りましょう！

つけない

- ・丁寧な手洗いの徹底（調理前、肉等を扱った後、トイレの後など）
- ・加熱しないで食べる食品（サラダなど）は先に調理
- ・生の肉や魚を扱った器具類はすぐに洗浄・消毒
- ・調理場や調理器具等はいつも清潔にする

ふやさない

- ・冷蔵・冷凍など適正な温度で保管
- ・調理後は速やかに食べる
- ・残った食品は常温で放置せず、素早く冷やして低温で保管

やっつける

- ・加熱調理の際は中心部まで十分に加熱（目安は中心部温度が75℃以上、1分間以上）



3 胚芽米 とんかつ 春雨野菜炒 マカロニサラダ 406kcal/24.0g	4 赤米 酢鶏 きんぴら牛蒡 大豆ひじき 310kcal/23.0g	5 発芽米 メンチカツ ビーフン炒め 胡瓜塩昆布和 425kcal/12.2g	6 黒米 八宝菜 大根チャプチェ 揚ナス味噌和 302kcal/11.2g	7 五穀米 豆腐ハンバーグ 玉麩卵とじ ハスキンピラ 302kcal/17.1g
10 麦ごはん 鶏の唐揚げ 麻婆豆腐 海藻サラダ 448kcal/20.2g	11 胚芽米 ピザソースカツ サリナス洋風炒 大根生酢 510kcal/20.4g	12 赤米 白身魚天 オムレツ 白菜豚肉煮 472kcal/18.7g	13 発芽米 エビとホタテの MIXフライ カレー チンジャオロース 453kcal/10.8g	14 黒米 さわら香味焼 かき揚げ 野菜炒め 336kcal/17.7g
17 五穀米 鶏山賊焼き 白身フライ 大根そぼろ煮 371kcal/18.3g	18 麦ごはん ハンバーグ けんちん煮 胡瓜わかめ酢 309kcal/14.1g	19 胚芽米 マヨ玉カツ 麻婆春雨 高野含め煮 378kcal/12.9g	20 赤米 豚丼 鯖の塩焼き 野菜カレー炒 317kcal/23.4g	21 発芽米 チキンカツ 肉じゃが 筍きんぴら 458kcal/19.1g
24 黒米 豚竜田揚げ 豆腐チャンプル シーフード炒 395kcal/15.1g	25 五穀米 アジフライ 三色そぼろ 筑前煮 382kcal/25.9g	26 麦ごはん 豚チリソース 切干大根炒煮 ゴーヤチャンプル 445kcal/17.3g	27 胚芽米 カニクリームコロッケ ホイコーロー 高野土佐煮 424kcal/9.6g	28 赤米 タンドリーチキン にらもやし炒 若竹煮 358kcal/21.0g