






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 胚芽米 酢鶏 春雨野菜炒 白菜おかか和 3337kcal/22.7g	2 赤米 マヨ玉カツ 麻婆豆腐 胡瓜ゆかり和 269kcal/10.7g	事前にできる夏バテ対策 こまめに水分補給する のどが渴いたなと感じる前に、水分を補給しましょう。 激しい温度差に注意する 冷房の設定温度は28℃程度。外気温との温度差は5℃以内にとすると良いです。 十分に体を休めることも必要 できれば、7~8時間程度の睡眠時間を確保し、十分に体を休めましょう。 3食しっかり食事を摂る 1日3食の中でバランス良く摂れるような食事を意識しましょう。 夏バテ防止・疲労回復につながる栄養素を意識する 不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルといった栄養素も意識して摂取するようにしましょう。なかでも、豚肉やうなぎに多く含まれる「ビタミンB1」は疲労回復にもつながります。 夏バテ解消のために、必要な栄養素を補ってくれる旬の食べ物 どうもろこし、きゅうり、トマト、ゴーヤ、ナス、パプリカ、真いわし、うなぎ、メロン、スイカ 旬の食べ物は栄養価が高いだけでなく、甘味や旨味も増しているため、食卓がおいしくなります。
5 発芽米 アジアンチキン プルコギ炒め 法連草胡麻和 518kcal/20.0g	6 黒米  お好みかき揚げ さわら葱醤油 玉麩卵とじ 324kcal/19.4g	7 五穀米 メンチカツ サリナス洋風炒 小松菜煮 352kcal/11.2g	8 麦ごはん ジャーチャー麺 タンドリーチキン チンジャオロース 487kcal/23.1g	9 胚芽米 豚しゃぶ 鯖塩焼き ひじきの炒煮 438kcal/21.3g	
12 山の日振替 	13 お盆休み 	14 お盆休み 	15 お盆休み 	16 赤米  かに玉餡かけ 串カツ 切干大根煮 395kcal/18.8g	
19 発芽米  えびといかのMIXフライ きんぴら牛蒡 チンゲン沢庵炒 514kcal/16.5g	20 黒米 鶏山賊焼き 親子とじ ひじきサラダ 529kcal/24.4g	21 五穀米 ヒレカツ カレー 野菜炒め 432kcal/19.8g	22 麦ごはん 豚チリソース 白身フライ ビーフン炒め 370kcal/18.3g	23 胚芽米  うどん 夏かき揚げ 海藻サラダ 372kcal/11.0g	
26 赤米 白身魚肉団子 甘酢餡かけ ホイコーロー ごぼうサラダ 421kcal/17.3g	27 発芽米 とんかつ 麻婆茄子 マカロニサラダ 387kcal/25.4g	28 黒米 スタミナ焼き カレー春巻 山菜ナムル 334kcal/13.5g	29 五穀米 チーズハンバーグ 白菜豚肉煮 筑前煮 328kcal/15.3g	30 麦ごはん チキン南蛮 大根そぼろ煮 法連草ソテー 473kcal/25.2g	