






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340kcal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。



3 発芽米  菜の花かき揚げ 鱈の香味焼 ビーフン炒 378kcal/15.4g	4 黒米 メンチカツ 青切昆布 春菊辛子和 417kcal/18.7g	5 五穀米 鶏ラ外ウイユ 白身フライ きんぴら牛蒡 388kcal/26.5g	6 麦ごはん  八宝菜 春巻き マカロニサラダ 411kcal/11.9g	7 赤米 豆腐ハンバーグ 玉麩卵とじ 海藻サラダ 470kcal/16.1g
10 黒米 肉団子野菜餡 イカフライ 野菜炒め  436kcal/16.2g	11 五穀米 酢鶏 ホイコーロー ポテトサラダ 395kcal/20.6g	12 麦ごはん 鯖生姜煮 春雨野菜炒 五目豆 392kcal/16.8g	13 赤米 とんかつ 大根そぼろ煮 シーフード炒  412kcal/27.7g	14 発芽米 アジアンチキン 菜の花コロケ マカロニシチュー 448kcal/18.1g
17 五穀米 ささみフライ 肉団子カレー ひじき炒め煮 456kcal/24.2g	18 麦ごはん アジフライ 豆腐チャンプルー 春雨酢の物 360kcal/19.8g	19 赤米 鶏の唐揚げ 切干大根炒煮 胡瓜塩昆布 477kcal/22.6g	20 春分の日 	21 黒米 すき焼き風煮 ヒレカツ じゃが芋旨煮 500kcal/21.1g
24 麦ごはん 鶏山賊焼き エビカツ  春雨チャプチエ 391kcal/17.6g	25 赤米 鰻南蛮 五目野菜金平 蟹ほぐしサラダ  362kcal/13.4g	26 発芽米 スタミナ焼き 大根薩摩揚げ 小松菜ソテー 324kcal/14.7g	27 黒米 ハンバーグ 麻婆茄子 スパゲティサラダ 497kcal/20.1g	28 五穀米 ユーリンチ サリナス洋風炒 胡瓜ワカメ酢物 530kcal/22.4g

腸内環境とは、腸の中の細菌を含めた、腸内全体のことを表します。腸内環境を整えると、免疫力が上がります。外部から入ってくるウイルスや細菌から体を守るのが免疫です。腸には体の免疫細胞の70%が集まっています。口や鼻からウイルスや細菌が入ってくることが多いため、これらの外敵から体を守ります。腸内細菌が免疫細胞のサポートもしているので、腸内環境を整えることは体の免疫力アップにもつながります。また、腸内環境を整えると、代謝が上がり太りにくくなります。腸内環境がよいと、栄養の吸収がよくなるので、体の隅々に栄養が行き渡りやすくなります。代謝の役割を担っている肝臓にも栄養が効率よく運ばれて活発に働けるようになるため、代謝が上がります。そのほかの内臓も正常に働くので体温が上がり、エネルギーが消費されやすい体になります。腸内環境を整えるには、規則正しい生活をベースに、腸によい食品を食事で摂取、適度な運動をし、質の良い睡眠を取りましょう。

腸内環境を整える食品
 ヨーグルト、海藻類、キムチ、納豆、めか漬け、味噌、塩麴や醤油麴、甘酒、きゃべつ、たまねぎ、ごぼう、りんご、ぶどう、バナナ、(オリゴ糖を含む野菜や果物) 豆腐、きなこ、豆乳、チーズ

31 赤米

 エビとホタテのMIXフライ
 三色そぼろ
 白菜豚肉煮
 476kcal/16.3g

 **丸美弁当**
 株式会社
 TEL 263-4649
 FAX 263-5958

