





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ぱく質です。健康のためにも偏食せず、過不足のない食生活を願います。
 ★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。



 株式会社  TEL 263-4649 FAX 263-5958			1 黒米 アジフライ 麻婆豆腐 菜の花辛子和 301kcal/20.7g	2 五穀米 鶏のから揚げ ハヤシライス 青切昆布煮 430kcal/21.3g	ストレスに強くなる栄養素 たんぱく質 体はストレスを感じると、たんぱく質が分解され、免疫力も低下してしまいます。抵抗力や免疫力を高めるために、良質なタンパク質を肉、魚、大豆、乳製品などから摂りましょう。 カルシウム カルシウムは、神経のいらだちを鎮め、精神を安定させる作用があります。また、心臓の機能を正常に保ち、血圧を安定させる作用もあります。干しえびやしらす干しなどの小魚類、豆腐や納豆などの大豆製品、チーズやヨーグルトなどの乳製品に多く含まれます。 マグネシウム マグネシウムは、精神を安定に保ち、筋肉や心臓の健康を維持してくれます。マグネシウムを多く含む食材には、ゴマ・アーモンド・クルミなどの果実類、油揚げ・納豆などの大豆類、バナナ・ブルーベリーなどがあります。 ビタミンB・C ビタミンB・Cは、ストレスと戦う副腎皮質ホルモンの合成のために大量に消費されます。ビタミンBは、豚肉・鶏レバー・ゴマ・ピーナッツなど、ビタミンCは、レモン・いちご・みかんなどの柑橘類やピーマンなどに多く含まれます。
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 黒米 チキンカツ ウィナーチンジャオ ブロッコリー辛子和 442kcal/18.9g	8 五穀米 豚竜田揚げ 肉じゃが 小松菜煮 347kcal/15.6g	9 麦ごはん  かき揚げ さわら香味焼 春雨野菜炒 371kcal/14.6g	
12 赤米 豚丼 鰯塩焼き ビーフン炒 307kcal/20.9g	13 黒米 メンチカツ 大根そぼろ煮 青菜沢庵炒 352kcal/12.2g	14 五穀米 鶏山賊焼き きんぴら牛蒡 ホークビーンズ 450kcal/20.4g	15 麦ごはん  八宝菜 麻婆茄子 シルバーサラダ 352kcal/12.0g	16 発芽米 トンカツ 野菜カレー炒 筑前煮 470kcal/22.3g	
19 黒米 鶏ラ外ウイユ 白身フライ ハスキンプイラ 360kcal/22.3g	20 五穀米 ジャージャー麺 豚天 にらもやし炒 402kcal/18.3g	21 麦ごはん ホキの揚げ煮 麻婆春雨 大根サラダ 310kcal/13.2g	22 発芽米 酢豚 ホイコーロー 蟹ほぐしサラダ  401kcal/14.2g	23 赤米 鶏天 三色そぼろ マカロニシチュー 476kcal/28.9g	
26 五穀米 スタミナ焼き 串カツ 海藻サラダ 355kcal/16.3g	27 麦ごはん チキン南蛮 豆腐チャンプルー 南瓜かえり煮 450kcal/23.2g	28 発芽米 冷豚しゃぶ 春巻き 青菜しめじ炒 382kcal/28.0g	29 赤米 チーズハンバーグ 切干大根煮 揚なす味噌和 407kcal/16.2g	30 黒米  クリームコロッケ 親子とじ きのこ炒め 475kcal/16.0g	

