



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。



1 黒米 鶏の唐揚げ ホイコーロー 大豆ひじき 536kcal/20.6g	2 五穀米 かき揚げ 鯖味噌煮 春雨野菜炒 372kcal/17.4g	3 麦ごはん 豚肉チリソース 豆腐チャンプル マカロニサラダ 368kcal/15.3g	4 発芽米 八宝菜 大根そぼろ煮 山菜ナムル 323kcal/14.9g	5 赤米 マヨ玉カツ ビーフン炒め 筑前煮 473kcal/16.3g
8 五穀米 エビカツ スタミナ焼き きんぴら牛蒡 392kcal/17.2g	9 麦ごはん 肉団子酢豚 玉麩卵とじ 白菜山葵和 374kcal/13.6g	10 発芽米 ハムカツ チンジャオロース 高野含め煮 439kcal/21.0g	11 赤米 ハンバーグ すき焼き風煮 大根おかか和 373kcal/15.7g	12 黒米 鶏と茄子の炒 白身フライ ハスキんピラ 411kcal/21.3g
15 敬老の日 メンチカツ 大根薩摩揚げ煮 ニラ玉 413kcal/15.7g	16 発芽米 さっぱり冷鶏 ホキの唐揚げ なす甘辛煮 300kcal/23.4g	17 赤米 カレー ヒレカツ サリナス洋風炒 359kcal/18.6g	18 黒米 クリームコロッケ 親子とじ ポークビーンズ 415kcal/14.9g	19 五穀米 トンカツ プルコギ炒め 海藻サラダ 362kcal/23.2g
22 発芽米 牛丼風摩 串カツ 野菜カレー炒 416kcal/21.2g	23 秋分の日 アジフライ 麻婆豆腐 ひじきの炒煮 402kcal/21.9g	24 黒米 アジアンチキン 大根チャプチェ ポテトサラダ 493kcal/17.2g	25 五穀米 三色そぼろ 豚竜田揚げ 白菜豚肉煮 433kcal/18.6g	26 麦ごはん チキン南蛮 肉じゃが サリナスぽん酢 426kcal/19.9g
29 赤米 三色そぼろ 豚竜田揚げ 白菜豚肉煮 433kcal/18.6g	30 黒米 チキン南蛮 肉じゃが サリナスぽん酢 426kcal/19.9g	 丸美弁当 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958		

秋といえば、「食欲の秋」ですね。秋に食欲が増す理由として、冬に向けて栄養を備蓄しているためと考えられます。気温が低くなると、人間の体は体温を保つため、基礎代謝がアップします。そのため、夏より多くのエネルギーを必要とします。また、冬に向けて栄養を蓄えるために食欲が増すという説もあるようです。秋に食欲が増す原因の一つに、神経伝達物質「セロトニン」の分泌量との関係が挙げられます。セロトニンには満腹感を感じさせ、食欲を抑制する作用があります。夏から秋になるにつれ日照時間はどんどん短くなっていきます。日照時間が減ると日に当たる時間が短くなり、食欲を抑えるセロトニンの分泌量が減る傾向にあります。その結果、食欲が増す可能性があるのです。秋になると、つい食べたくなるおいしいような食材がたくさん増えます。食欲に勝つのはなかなか大変ですが、食べ過ぎには十分注意して秋を楽しんでください。

