



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。えびは記入外に魚が入っていることを表しています。いかは記入外に鶏が入っていることを表しています。					ノロウイルスの予防 感染症の予防の基本となるのが「手洗い」です。特に外から帰宅した時とトイレの後には、手に細菌が付着しているため清潔にしましょう。食事の前は食べ物を介して細菌が体内に入らないようにするために手をきれいにする必要があります。 ノロウイルスは非常に小さく、手のしわなどに深く入り込んで体内に侵入するチャンスを狙っています。そのため、爪の内側やふちのところ、指の又の部分、手のひらのしわの中など、洗い方が不十分になりがちな場所を重点的に石けんを使って丹念に洗いましょう。 中心部まで十分に加熱処理したものを食べましょう。カキをはじめとする二枚貝は海水中で内臓にノロウイルスが蓄積されるため、生食は感染リスクが高いと考えられています。ノロウイルスが活性化する時期は二枚貝はもちろん、生食はできるだけ避けて加熱処理をしましょう。 掃除と消毒をしっかりと行い、予防しましょう。ノロウイルスは水道の蛇口やドアノブ、便器など、多くの人が触れたり使ったりするものに付着し、それを触った人に二次感染を起こします。ノロウイルスは通常の石けんやアルコールでは十分に消毒できないので、熱湯または台所用漂白剤などを用いましょう。	
3	4 黒米	5 五穀米	6 麦ごはん	7 発芽米		
豆腐ハンバーグ ポークビーンズ ニラ玉	鯖塩焼き 麻婆茄子 筍含め煮	メンチカツ 三色そばろ 南瓜煮	酢豚 大根チャプチェ ポテトサラダ	鶏の唐揚げ 野菜炒め 大豆ひじき		
312kcal/20.4g	329kcal/15.7g	444kcal/20.0g	414kcal/15.0g	440kcal/19.0g		
10 黒米	11 五穀米	12 麦ごはん	13 発芽米	14 赤米		
とんかつ マカロニチュー 大根生酢	鶏味噌マヨ焼 きんぴら牛蒡 海藻サラダ	豚竜田揚げ ジャージャー麺 磯ポテト	えびかつ カレー ホイコーロー	さわら葱醤油 かき揚げ マカロニサラダ		
440kcal/25.6g	330kcal/23.1g	340kcal/16.8g	302kcal/10.6g	369kcal/17.8g		
17 五穀米	18 麦ごはん	19 発芽米	20 赤米	21 黒米		
ハンバーグ サリナス洋風炒 ひじきの炒煮	アジフライ なす味噌煮 ブロッコリー辛子	鶏の唐揚げ チリソース 春雨炒め 人参卵とじ	豚肉カレー炒 春巻き さつま芋甘煮	タンドリーチキン 麻婆豆腐 筑前煮		
327kcal/14.6g	321kcal/19.4g	356kcal/22.9g	321kcal/15.5g	374kcal/22.8g		
24	25 発芽米	26 赤米	27 黒米	28 五穀米		
ささみカツ 切干大根 オクラ和え物	蟹玉餡かけ イカフライ 磯煮	カニクリームコロッケ 玉麩卵とじ コールスローサラダ	イワシフライ ウインナー炒め ブロッコリーサラダ	マヨ玉カツ ホイコーロー 大根ゆかり和		
384kcal/23.9g	346kcal/17.4g	469kcal/14.0g	434kcal/21.2g	432kcal/14.9g		
 丸美弁当 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958					 11月	