### 土曜日 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日

★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









| は記入外に魚が入っていることを表しています。<br>は記入外に鶏が入っていることを表しています。                                 |                           |     |                          |      |                         |      |                           |     |
|--|---------------------------|-----|--------------------------|------|-------------------------|------|---------------------------|-----|
| 3  | 4                         | 黒米  | 5                        | 五穀米  | 6                       | 麦ごはん | 7                         | 発芽米 |
| 豆腐ハンハ <sup>・</sup> ーケ<br>ホ <sup>°</sup> ークヒ <sup>・</sup> ーンス <sup>・</sup><br>ニラ玉 | 鯖塩焼き<br>麻婆茄子<br>筍含め煮      |     | メンチカツ<br>三色そぼろ<br>南瓜煮    |      | 酢豚<br>大根チャプチェ<br>ポテトサラダ |      | 鶏の唐揚げ<br>野菜炒め<br>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<br>マカロニシチュー<br>大根生酢   | 鶏味噌マヨ焼<br>きんぴら牛蒡<br>海藻サラダ |     | 豚竜田揚げ<br>ジャージャー麺<br>磯ポテト |      | えびかつ<br>カレー<br>ホイコーロー   |      | さわら葱醤油<br>かき揚げ<br>マカロニサラダ |     |
| 440kcal/25.6g  | 330kcal/23.1g             |     | 340kcal/16.8g            |      | 302kcal/10.6g           |      | 369kcal/17.8g             |     |

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

/ 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。 /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

しましょう。

掃除と消毒をしっかり行 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 く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 /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。

ハンバーグ

サリナス洋風炒

ひじきの炒煮

## 五穀米

### 18 麦ごはん

アジフライ

なす味噌煮

ブロッコリー辛子

## 19

鶏の唐揚げ

春雨炒め

人参卵とじ

チリソース

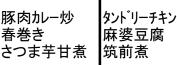
### 発芽米



### 赤米



# 黒米



327kcal/14.6g 321kcal/19.4g 356kcal/22.9g 321kcal/15.5g

26

# 黒米

### 28 五穀米

374kcal/22.8g

24 ささみカツ

切干大根

25 発芽米

蟹玉餡かけ

イカフライ 🔙

್ರಿಯೀ 🧽

カニクリームコロッケ 玉麩卵とじ コールスローサラダ

赤米

イワシフライ ウインナー炒め フ゛ロッコリーサラタ゛

マヨ玉カツ ホイコーロー 大根ゆかり和

384kcal/23.9g

オクラ和え物

346kcal/17.4g

469kcal/14.0g

434kcal/21.2g

432kcal/14.9g



磯煮



TEL 263-4649 FAX 263-5958



