

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



3 麦ごはん	4 五穀米	5 麦ごはん	6 五穀米	7 麦ごはん
鶏の唐揚げ 金平ごぼう 法蓮草白和え 344kcal/16.3g	白菜すき焼風煮 さば塩焼き 春雨チャプチェ 270kcal/14.2g	冷しゃぶ ささみフライ 茄子揚げ出し風 299kcal/16.0g	ハンバーグ 野菜炒め マカロニトマト 337kcal/17.5g	八宝菜 ツナマヨフライ ビーフン炒め 281kcal/10.6g
10 五穀米	11	12	13	14
とんかつ 麻婆豆腐 小松菜ベーコン 炒め 302kcal/16.1g	山の日	休	お盆	
17 麦ごはん	18 五穀米	19 麦ごはん	20 五穀米	21 麦ごはん
牛肉コロッケ 切干大根炒め 煮 がんも椎茸煮 302kcal/16.1g	手作りチキンカツ 麻婆茄子 エビ焼売 348kcal/16.9g	白身フライ プルコギ風 肉みそ 289kcal/13.7g	カレー メンチカツ ナポリタン 323kcal/12.2g	鰯ねぎみそ焼 焼うどん 回鍋肉 258kcal/12.7g
24 五穀米	25 麦ごはん	26 五穀米	27 麦ごはん	28 五穀米
豚丼 エビカツ 法蓮草ソテー 225kcal/8.5g	酢豚 コーンフライ 春雨中華炒め 256kcal/10.0g	カニクリームコ ロッケ 根菜の煮物 がパオライス風 367kcal/11.1g	白菜厚揚げ煮 豚味噌マヨ焼 ピーマン竹輪炒め 273kcal/12.0g	スタミナ炒め 海鮮串フライ ジャーマンポテト 250kcal/14.2g

～いつもご利用いただき、
ありがとうございます～

猛暑が続く八月は、知らないうちに体力も食欲も落ちやすい時期です。夏バテを防ぐためには、主食・主菜・副菜をそろえて、タンパク質とビタミン、そして水分をこまめにとることが大切です。日中は汗をかくことで、体の塩分やミネラルが失われています。喉を乾く前から少しずつお茶や水を飲み、野外作業や残業が続く方は、特に意識して熱中症対策を心がけてください。エアコンや扇風機で室内の温度と湿度を調整することも、体の負担を減らすポイントです！夏バテ予防には、豚肉や卵、豆類などのたんぱく質と、ピーマンやトマトなどの夏野菜に多いビタミンB群やビタミンCを一緒に摂ることが効果的と言われるます。酸味のある酢の物や、香味野菜を使った料理は、食欲が落ちた時でも比較的食べやすく疲労回復の助けにもなります。しっかり食べて、しっかり休んで、この夏を一緒に乗り越えましょう！！

31 麦ごはん

サーモンフライ
塩焼きそば
三色そばろ

349kcal/17.6g



丸美弁当
株式会社

■お問い合わせ

TEL 263-4649 FAX 263-5958

