




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  かに  いか 



 株式会社  ■お問い合わせ TEL 263-4649 FAX 263-5958 		1 麦ごはん いわしフライ 焼うどん ピリ辛肉味噌 277kcal/15.6g	2 五穀米 八宝菜  焼き餃子 ビーフン炒め 234kcal/9.7g	3 麦ごはん サーモンフライ 塩焼きそば 厚揚げ甘辛 340kcal/17.3g	~7月の献立について~ 梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎える季節となりました。連日の暑さや湿度の高さにより、体力が消耗しやすく、疲れやだるさも増えてくる時期です。また、暑さによって食欲が低下し、栄養バランスが偏りやすくなるため、毎日の食事をしっかり摂ることがとても大切になります。 今月は、食欲が落ちやすい時期だからこそ、タンパク質や野菜をしっかり摂り、体力維持や夏バテ予防につながるような工夫をしています。 これから夏休みやイベントなど、楽しい予定も増える時期です。元気に毎日を過ごせるよう、こまめな水分補給や十分な休息、そしてしっかりとした食事を心がけながら、暑い夏を元気に乗り切ってください！
6 五穀米 鶏唐揚げ 野菜炒め ポテトサラダ 397kcal/19.5g	7 麦ごはん ジャージャー麺 梅しそフライ 青椒肉絲 278kcal/14.7g	8 五穀米 夏野菜カレー ヒレカツ 金平ごぼう 285kcal/11.3g	9 麦ごはん アジ南蛮 親子とじ インゲン白和え 267kcal/14.7g	10 五穀米 ハンバーグ 法蓮草クリーム煮 糸こんにゃく炒め煮 299kcal/13.7g	
13 麦ごはん ブリ照焼き 酢豚 春雨炒め 300kcal/13.8g	14 五穀米 みそカツ 筑前煮 ゴーヤチャンプル 341kcal/15.5g	15 麦ごはん 塩だれメンチ 豆腐中華炒め 蓮根梅和え 261kcal/11.0g	16 五穀米 牛肉コロッケ 麻婆茄子 枝豆卵とじ 341kcal/14.1g	17 麦ごはん 厚切りハムカツ 竹輪こんにゃく 金平 白菜餡かけ 341kcal/14.1g	
20 	21 五穀米 鶏天 大根さつま揚げの煮物 法蓮草ごま和え 324kcal/17.2g	22 麦ごはん 白身フライ 炒り豆腐 きのこ炒め 315kcal/13.7g	23 五穀米 すき焼風 エビカツ  切干大根炒め 284kcal/10.2g	24 麦ごはん さば塩焼き カレーうどん風 肉じゃが 200kcal/12.4g	
27 五穀米 アジフライ 回鍋肉 棒棒鶏 281kcal/15.3g	28 麦ごはん 豆腐ハンバーグ ビーフシチュー 揚牛蒡の甘辛 293kcal/13.9g	29 五穀米 磯部ささみ揚 麻婆豆腐 じゃがいもトマト煮込み 225kcal/12.5g	30 麦ごはん かに玉  豚串カツ 中華チャンプル 222kcal/12.8g	31 五穀米 台湾焼そば マヨたまカツ プルコギ風 300kcal/15.2g	

