

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																											
<p>★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弁当を対象としてあります。えびは記入外に魚が入っていることを表しています。 鶏は記入外に鶏が入っていることを表しています。</p>																																	
																																	
<table border="1"> <tr> <td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td colspan="2" style="text-align: center;">～2月の献立について～</td></tr> <tr> <td>鶏唐揚げ きんぴらごぼう 糸こん甘辛煮 301kcal/14.0g</td><td>いわしフライ けんちん煮 大豆ひじき 252kcal/14.3g</td><td>八宝菜 春雨チャブチ シューマイ 257kcal/8.9g</td><td>チーズささみ 焼きそば 菜の花ごまあえ 315kcal/18.5g</td><td>ハンバーグ 野菜ラタトウイユ ポテトサラダ 445kcal/18g</td><td colspan="2" rowspan="3" style="vertical-align: top;"> <p>2月は暦の上では「立春」を迎え、寒さの中でも少しずつ春の気配を感じられる季節です。節分には、「一年間健康に過ごせますように」という願いを込めて豆まきをしたり、恵方巻を食べる風習があります。節分は、季節の変わり目に体調を崩しやすいこの時期に、邪気を払い、無病息災を願う大切な行事でもあります。 まだまだ寒い日が続きますので、お弁当ではタンパク質・野菜をしっかり取り入れ、栄養バランスを意識した献立を心がけました。寒さに負けず元気に過ごせるよう、毎日のお弁当が健康づくりの一助となれば幸いです。 </p></td></tr> <tr> <td>9 ハムカツ 三色そぼろ 白菜煮 289kcal/15.9g</td><td>10 ジャージャー麺 チンジャオロース 青切昆布煮 327kcal/17.1g</td><td>11 建国記念 日 12 メンチカツ 麻婆ナス チンゲンウンナー 炒め 250kcal/11.8g</td><td>13 カニクリームコロッケ サリナス洋風炒 法蓮草卵炒め 352kcal/10.0g</td><td colspan="3" style="vertical-align: top;">  </td></tr> <tr> <td>16 牛肉コロッケ 麻婆豆腐 筑前煮 239kcal/6.3g</td><td>17 さば味噌煮 牛丼風煮 ビーフン炒め 386kcal/14.7g</td><td>18 酢豚 春巻き 絹さや炒め 445kcal/11.5g</td><td>19 ヒレカツ クリームシチュー 法蓮草和え 327kcal/17.1g</td><td>20 アジフライ ブルコキ野菜炒 マカロニサラダ 252kcal/11.7g</td></tr> <tr> <td>23 </td><td>24 マヨたまカツ 野菜スープ煮 かぶ生酢 407kcal/13.5g</td><td>25 チーズハンバーグ ピーマン辛みそ炒 きのこ炒め 331kcal/15.4g</td><td>26 ブリ生姜焼 豆腐チャンプル 焼うどん 316kcal/17.5g</td><td>27 カレー 白身フライ 大根そぼろ煮 204kcal/9.6g</td><td colspan="2" style="text-align: center;">  </td></tr> </table>	2	3	4	5	6	～2月の献立について～		鶏唐揚げ きんぴらごぼう 糸こん甘辛煮 301kcal/14.0g	いわしフライ けんちん煮 大豆ひじき 252kcal/14.3g	八宝菜 春雨チャブチ シューマイ 257kcal/8.9g	チーズささみ 焼きそば 菜の花ごまあえ 315kcal/18.5g	ハンバーグ 野菜ラタトウイユ ポテトサラダ 445kcal/18g	<p>2月は暦の上では「立春」を迎え、寒さの中でも少しずつ春の気配を感じられる季節です。節分には、「一年間健康に過ごせますように」という願いを込めて豆まきをしたり、恵方巻を食べる風習があります。節分は、季節の変わり目に体調を崩しやすいこの時期に、邪気を払い、無病息災を願う大切な行事でもあります。 まだまだ寒い日が続きますので、お弁当ではタンパク質・野菜をしっかり取り入れ、栄養バランスを意識した献立を心がけました。寒さに負けず元気に過ごせるよう、毎日のお弁当が健康づくりの一助となれば幸いです。 </p>		9 ハムカツ 三色そぼろ 白菜煮 289kcal/15.9g	10 ジャージャー麺 チンジャオロース 青切昆布煮 327kcal/17.1g	11 建国記念 日 12 メンチカツ 麻婆ナス チンゲンウンナー 炒め 250kcal/11.8g	13 カニクリームコロッケ サリナス洋風炒 法蓮草卵炒め 352kcal/10.0g				16 牛肉コロッケ 麻婆豆腐 筑前煮 239kcal/6.3g	17 さば味噌煮 牛丼風煮 ビーフン炒め 386kcal/14.7g	18 酢豚 春巻き 絹さや炒め 445kcal/11.5g	19 ヒレカツ クリームシチュー 法蓮草和え 327kcal/17.1g	20 アジフライ ブルコキ野菜炒 マカロニサラダ 252kcal/11.7g	23 	24 マヨたまカツ 野菜スープ煮 かぶ生酢 407kcal/13.5g	25 チーズハンバーグ ピーマン辛みそ炒 きのこ炒め 331kcal/15.4g	26 ブリ生姜焼 豆腐チャンプル 焼うどん 316kcal/17.5g	27 カレー 白身フライ 大根そぼろ煮 204kcal/9.6g		
2	3	4	5	6	～2月の献立について～																												
鶏唐揚げ きんぴらごぼう 糸こん甘辛煮 301kcal/14.0g	いわしフライ けんちん煮 大豆ひじき 252kcal/14.3g	八宝菜 春雨チャブチ シューマイ 257kcal/8.9g	チーズささみ 焼きそば 菜の花ごまあえ 315kcal/18.5g	ハンバーグ 野菜ラタトウイユ ポテトサラダ 445kcal/18g	<p>2月は暦の上では「立春」を迎え、寒さの中でも少しずつ春の気配を感じられる季節です。節分には、「一年間健康に過ごせますように」という願いを込めて豆まきをしたり、恵方巻を食べる風習があります。節分は、季節の変わり目に体調を崩しやすいこの時期に、邪気を払い、無病息災を願う大切な行事でもあります。 まだまだ寒い日が続きますので、お弁当ではタンパク質・野菜をしっかり取り入れ、栄養バランスを意識した献立を心がけました。寒さに負けず元気に過ごせるよう、毎日のお弁当が健康づくりの一助となれば幸いです。 </p>																												
9 ハムカツ 三色そぼろ 白菜煮 289kcal/15.9g	10 ジャージャー麺 チンジャオロース 青切昆布煮 327kcal/17.1g	11 建国記念 日 12 メンチカツ 麻婆ナス チンゲンウンナー 炒め 250kcal/11.8g	13 カニクリームコロッケ サリナス洋風炒 法蓮草卵炒め 352kcal/10.0g																														
16 牛肉コロッケ 麻婆豆腐 筑前煮 239kcal/6.3g	17 さば味噌煮 牛丼風煮 ビーフン炒め 386kcal/14.7g	18 酢豚 春巻き 絹さや炒め 445kcal/11.5g	19 ヒレカツ クリームシチュー 法蓮草和え 327kcal/17.1g	20 アジフライ ブルコキ野菜炒 マカロニサラダ 252kcal/11.7g																													
23 	24 マヨたまカツ 野菜スープ煮 かぶ生酢 407kcal/13.5g	25 チーズハンバーグ ピーマン辛みそ炒 きのこ炒め 331kcal/15.4g	26 ブリ生姜焼 豆腐チャンプル 焼うどん 316kcal/17.5g	27 カレー 白身フライ 大根そぼろ煮 204kcal/9.6g																													

| | | **丸美弁当** 株式会社 | | TEL 263-4649 FAX 263-5958 | | |