



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



かに



いか



	1 五穀米	2 麦ごはん	3 五穀米	4 麦ごはん
	鯖味醂焼き 麻婆豆腐 茄子揚げ出し 264kcal/12.9g	おろしとんかつ ビーフン炒め 白菜おかか和 300kcal/16.6g	 牛丼 金平ごぼう 青梗たくあん炒 310kcal/15.1g	チーズハンバーグ ナポリタン 野菜炒め 314kcal/13.5g
7 五穀米	8 麦ごはん	9 五穀米	10 麦ごはん	11 五穀米
鶏唐揚げ 回鍋肉 蒟蒻ピーマン炒め 400kcal/17.0g	 イカメンチカツ けんちん煮 ゴーヤチャンプル 223kcal/10.3g	八宝菜 ピリ辛切干大根 がんも煮 229kcal/8.9g	台湾焼きそば ささみフライ 青椒肉絲 220kcal/11.2g	 すき焼き煮 海鮮串カツ 小松菜卵とじ 240kcal/10.1g
14 麦ごはん	15 五穀米	16 麦ごはん	17 五穀米	18 麦ごはん
 カニクリームコロッケ 酢豚 大根味噌煮 356kcal/10.3g	 肉豆腐 エビカツ 春雨中華炒め 304kcal/15.7g	カレー 筑前煮 ごぼうサラダ 282kcal/9.6g	鰯南蛮 小松菜厚揚げ 炒め 里芋煮 280kcal/13.1g	マヨたまフライ 麻婆茄子 胡瓜の塩昆布 316kcal/11.5g
21	22	23	24 五穀米	25 麦ごはん
 敬老の日	 祝日	 秋分の日	ハンバーグトマト ソース 三色そばろ ひじき炒め煮 397kcal/19.9g	白身魚フライ 肉じゃが 炒り豆腐 286kcal/12.7g
28 五穀米	29 麦ごはん	30 五穀米	 株式会社 ■お問い合わせ TEL 263-4649 FAX 263-5958	
塩唐揚げ 五目野菜金平 もやしナムル 328kcal/16.9g	サーモンフライ クリームシチュー きのこ炒め 342kcal/16.2g	爆弾メンチ 大根さつま揚げ の煮物 南瓜煮 365kcal/12.3g		

～いつもご利用いただき、
ありがとうございます～

朝晩の空気が少しひんやりしてきて、日差しにも飽きの気配がまじる9がつになりました。とはいえ、日中はまだ汗ばむ日が多く、夏の疲れが残ったまま、気づかないうちに無理してしまう時期でもあります。9月には、秋の夜空を眺めながら月をめぐる「お月見」の行事があります。満月に見立てた丸い料理や、収穫への感謝の気持ちを込めて、旬の農産物をお供えするなど、古くから食べ物と深く結びついた行事です。今月の献立にも、キノコや根菜など秋の旬の食材を取り入れながら、ほっと一息つけるようなメニューを心がけています。主食でしっかりエネルギーを、主菜でタンパク質を、副菜でビタミンやミネラルを取ることで、夏に消耗した体力を回復させ、季節の変わり目に負けない土台が整っていきます。ゆっくりと一日の疲れをとりながら元気に実りの秋を迎えていきましょう！

