



# 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370kcal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   
 は記入外に魚が入っていることを表しています。  
 は記入外に鶏が入っていることを表しています。



	<b>1 赤米</b>	<b>2 発芽米</b>	<b>3 黒米</b>	<b>4 五穀米</b>	<b>食物繊維の働き</b> 食後の血糖値の上昇をゆるやかにする 水溶性食物繊維は、胃腸内をゆっくり移動していくため、糖質の吸収を穏やかにして食後の血糖値の上昇を抑えます。 満腹感を得られる 不溶性食物繊維は体内で水と混ぜるとかさが増えるため、満腹感が持続します。また、食物繊維を多く含む食べ物は繊維質のため、よく噛むことで満腹中枢が刺激されます。 食物繊維の1日の摂取目安量は女性は18g以上、男性は21g以上とされています。さつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、ごぼう、納豆、しいたけ、ひじきなどは小鉢1皿分で、食物繊維が2~4gも含まれます。普段の食事に上手に取り入れて、食物繊維を補いましょう。 秋はいちじくや柿、梨など旬を迎える美味しい果物がたくさんあります。食物繊維はフルーツからも摂ることができます。中でも、腸内環境の改善に効果的な水溶性食物繊維が多く含まれています。食物繊維が多い食材を食べても、1日に必要な量をなかなか満たせません。そこでおすすめなのが主食の穀類からとることです。普段の食事の白米を麦ご飯に変えるだけで食物繊維を1.7g/杯多く摂取することができます。量を多く食べる主食でなら、無理なく摂取量を増やせますね。丸美では元氣ごはんを販売していますよ！
	アジフライ ビーフン炒め 筑前煮 362kcal/19.3g	エビフライ カレー ハスキンプラ 413kcal/8.6g	メンチカツ マカロニチュー ポテトサラダ 422kcal/13.8g	ぶり大根 麻婆茄子 白菜煮 333kcal/15.5g	
<b>7 麦ごはん</b>	<b>8 赤米</b>	<b>9 発芽米</b>	<b>10 黒米</b>	<b>11 五穀米</b>	
酢豚 ホイコーロー 糸こん甘辛煮 351kcal/14.9g	鶏天 親子とじ 海藻サラダ 467kcal/26.4g	マヨ玉カツ きんぴら牛蒡 大根ゆかり和 413kcal/13.8g	さわら葱醤油 かき揚げ 里芋そぼろ餡 325kcal/17.4g	鶏山賊焼き 大根そぼろ煮 マカロニサラダ 480kcal/18.4g	
<b>14</b>	<b>15 麦ごはん</b>	<b>16 赤米</b>	<b>17 発芽米</b>	<b>18 黒米</b>	
<b>スポーツの日</b> 	ハンバーグ 切干大根 白菜おかか和 425kcal/23.6g	チキン南蛮 肉じゃが 春菊辛子和え 460kcal/25.9g	オムレツ餡かけ ホキの唐揚 肉みそ 315kcal/18.0g	麻婆豆腐 エビカツ 大根チャブ <sup>®</sup> チ 274kcal/11.7g	
<b>21 五穀米</b>	<b>22 麦ごはん</b>	<b>23 赤米</b>	<b>24 発芽米</b>	<b>25 黒米</b>	
チキンカツ 春雨野菜炒 ブロッコリーサラダ 459kcal/18.9g	エビグラタンコロッケ プルコギ炒め 胡瓜塩昆布和 366kcal/9.8g	鶏マーレード <sup>®</sup> 焼 白菜豚肉煮 サリナスぽん酢 389kcal/23.3g	白身魚肉団子 甘酢餡 大根薩摩揚煮 なす味噌煮 449kcal/19.3g	とんかつ 豆腐チャンプル 南瓜サラダ 399kcal/26.0g	
<b>28 五穀米</b>	<b>29 麦ごはん</b>	<b>30 赤米</b>	<b>31 発芽米</b>		
豚肉ピリ辛マヨ 玉麩卵とじ 糸こん高菜炒 439kcal/17.4g	すき焼き風煮 白身フライ 小松菜竹輪煮 501kcal/13.2g	ハムカツ 麻婆春雨 ホークビーンズ <sup>®</sup> 470kcal/22.2g	アジアンチキン 薩摩芋かき揚 南瓜煮 457kcal/15.4g	 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958 	