

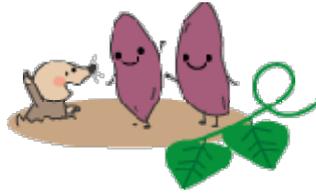
丸美ランチメニュー

| 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 
 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。



TEL 263-4649
FAX 263-5958



1 黒米

豚竜田揚げ
サリナス洋風炒
胡瓜塩昆布和

376kcal/13.2g

寒い季節となりましたね。空気が乾燥し、いよいよ風邪がはやるシーズンになります。免疫機能低下を防ぎ、風邪を予防しましょう。

風邪予防の食事のポイント

・栄養バランスがとれた食事
1日3食の食事の中でさまざまな種類の食材をバランスよく取り入れることが大切です。風邪予防には、色の濃い野菜がいいですよ。

・体を温める食事
体温が上がると血流が良くない免疫機能も高まります。体を温める食材（ネギ、生姜、にんにく、ニラなど）を上手に活用しましょう。食事の始めに温かいスープなどを食べるようにするのもいいですね。

・腸内環境を整える
免疫機能は、腸内に集中しているといわれます。風邪を予防するためにも整えることは大切です。



| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 4 文化の日 振替休日  | 5 五穀米 ハンバーグ きんぴら牛蒡 小松菜煮 380kcal/15.7g | 6 麦ごはん 鮭マスタードカツ 磯煮 白菜おかか和 | 7 赤米 ホキ南蛮 豆腐チャンプル おから | 8 発芽米 トンカツ 麻婆豆腐 ポテトサラダ 405kcal/26.8g |
| 11 黒米 鶏の唐揚げ 切干大根 青梗菜炒め 450kcal/19.8g | 12 五穀米 メンチカツ 白菜豚肉煮 大根生酢 334kcal/12.3g | 13 麦ごはん 肉団子酢豚 おでん スパゲティサラダ 397kcal/10.5g | 14 赤米 スタミナ焼き 玉麩卵とじ ごぼうサラダ 351kcal/16.1g | 15 発芽米 鯖生姜煮  かき揚げ 南瓜かえり煮 389kcal/18.5g |
| 18 黒米 豚丼 春雨野菜炒 ひじきの炒煮 352kcal/10.2g | 19 五穀米 アジフライ 三色そぼろ 五目豆 393kcal/26.7g | 20 麦ごはん チキン南蛮 大根チャブチェ シーフード炒   426kcal/21.7g | 21 赤米 豚チリソース イカフライ  肉じゃが 326kcal/14.8g | 22 発芽米 豆腐ハンバーグ 薩摩芋・竹輪天 プルコギ炒め 434kcal/14.9g |
| 25 黒米 鶏山賊焼き 白身フライ 麻婆茄子 434kcal/22.6g | 26 五穀米 すき焼き風煮 串カツ 胡瓜ツナサラダ 386kcal/17.8g | 27 麦ごはん さわら葱醤油 野菜カレー炒 ホークビーンズ 367kcal/16.7g | 28 赤米 チキンカツ 焼きうどん けんちん煮 469kcal/18.8g | 29 発芽米 ぶり大根 ビーフン炒め 法蓮草和え物 361kcal/21.0g |