





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。



	1 発芽米 鶏の唐揚げ 野菜カレー炒 海藻サラダ 435.1kcal/19.6g	2 黒米 メンチカツ マロニー煮 若竹煮 353kcal/13.3g	3 五穀米 ヒレカツ カレー フキ土佐煮 397kcal/18.3g	4 麦ごはん 鯖味噌煮 かき揚げ  きんぴら牛蒡 404kcal/18.5g	春野菜は、冬の寒さを耐え抜いてきたからこそすぐれた栄養成分がたくさん詰まっています。じゃが芋、キャベツ、玉ねぎのような、一年中出回っている野菜にも、この時期にしか味わうことのできない物があります。どの野菜も、他の季節より柔らかく、甘味もあり、みずみずしいのが特徴です。春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。疲労回復・皮膚や粘膜のトラブル解消、便秘予防にも効果があるので積極的に食べるとういのです。春野菜独特の苦み成分は植物性アルカロイドです。腎臓のろ過機能を向上させて、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります。せり科の春野菜が放つ豊かな香りには、製油成分のテルペン類が多く含まれていて、血行促進・抗酸化作用・ストレス緩和などの効果があります。
	7 発芽米 豚竜田揚げ 大根そぼろ煮 法蓮草和え 310kcal/15.8g	8 黒米 ハムカツ 春雨野菜炒め 胡瓜ゆかり和 490kcal/20.5g	9 五穀米 鶏山賊焼き 白身フライ マカロニサラダ 494kcal/21.6g	10 麦ごはん 酢豚 肉じゃが ひじきの炒煮 374kcal/14.2g	
14 黒米 鶏マヨネース焼 大根薩摩揚煮 白菜煮 556kcal/17.8g	15 五穀米   八宝菜 ビーフン炒め 春菊辛子和え 291kcal/11.4g	16 麦ごはん とんかつ マカロニシチュー 4色きんぴら 415kcal/25.9g	17 赤米 三色そぼろ 切干大根煮 法蓮草コーン炒 417kcal/24.8g	18 発芽米 チキン南蛮 ホイコーロー きのこ炒め 421kcal/20.0g	
21 五穀米 豚チリソース エビカツ  菜の花辛子和 362kcal/22.1g	22 麦ごはん マヨ玉カツ 白菜豚肉煮 大根サラダ 439kcal/14.4g	23 赤米 おろしハンバーグ 野菜炒め ポテトサラダ 384kcal/16.4g	24 発芽米 アジアンチキン  お好みかき揚 サリナス洋風炒 416kcal/17.1g	25 黒米 スタミナ焼き 春巻き 春雨チャプチェ 330kcal/11.0g	
28 麦ごはん すき焼き風煮 ホッケ塩焼き 麻婆茄子 356kcal/16.3g	29 昭和の日 	30 発芽米   カニクリームコロッケ プルコギ炒 ごぼうサラダ 416.kcal/10.6g	 株式会社 TEL 263-4649 FAX 263-5958 		

