



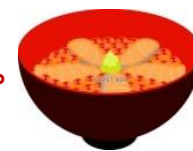
2018年(平成30年)

こんだて

SFS **しゅくいく**
フードシステム東北

みやぎの名産品を紹介～秋の味覚 はらこめし～

はらこめしは亙理町につたわるサケといくらのどんぶりです。
刺身ではなくサケの切り身をだして一度炊くのが特徴です。



月	火	水	木	金
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごましおごはん ○サバとがんものおろし煮 ○ささみチーズフライ <p>エネルギー418kcal タンパク質15.5g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○きのこごはん ○とんかつ  <p>エネルギー398kcal タンパク質14.0g</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さけごはん ○野菜コロッケ ○豚とごぼうの甘辛煮 <p>エネルギー411kcal タンパク質9.8g</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○おかかごはん ○ぶた肉生姜焼き  <p>エネルギー474kcal タンパク質10.8g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○玉子ふりかけごはん ○鶏と根菜の旨煮 ○ビーフメンチ <p>エネルギー380kcal たんぱく質13.8g</p>
<p>8</p> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">体育の日</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ○そぼろごはん ○アジの生姜煮 ○焼きうどん <p>エネルギー400kcal タンパク質15.5g</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かおれごはん ○鶏肉てんぷら  <p>エネルギー406kcal タンパク質14.7g</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハムサンド ○チーズハンバーグ ○フルーツ <p>エネルギー423kcal たんぱく質13.5g</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ○瀬戸風味ごはん ○マーボー豆腐  <p>エネルギー395kcal たんぱく質11.5g</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ○のりごはん ○あか魚煮つけ  <p>エネルギー405kcal たんぱく質14.9g</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しろごはん ○ビーフカレー ○キャベツサラダ <p>エネルギー384kcal たんぱく質9.3g</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さけひじきごはん ○フライドチキン ○チーズ <p>エネルギー436kcal たんぱく質13.7g</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ○わかめふりかけごはん ○サバ塩焼き  <p>エネルギー395kcal たんぱく質12.3g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ○昆布ごはん ○エビフライ ○ポテトサラダ <p>エネルギー387kcal たんぱく質8.2g</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ○玉子ふりかけごはん ○チンジャオロースー風 ○いか天ぷら <p>エネルギー457kcal たんぱく質14.5g</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ○チーズクリームサンド ○唐揚げ  <p>エネルギー427kcal たんぱく質14.4g</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごましおごはん ○肉じゃが  <p>エネルギー438kcal たんぱく質10.8g</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ○焼き鳥丼 ○ホイコーロー ○むらさきいもコロッケ <p>エネルギー412kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ○おにぎり(ゆかり・おかか) ○白身魚フライきのこデミ ○えだまめ <p>エネルギー398kcal たんぱく質9.8g</p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さけごはん ○ハンバーグトマトソース ○フロッキー <p>エネルギー390kcal たんぱく質11.0g</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ○昆布ごはん ○グラタン  <p>エネルギー389kcal たんぱく質10.2g</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ○コーンごはん ○スコッチエッグ ○カニ焼売  <p>エネルギー392kcal たんぱく質11.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・仕入材料の都合による献立の変更はご了承ください ・魚の骨は取り除いてありますが、気をつけてお召し上がりください ・弊社のお弁当は保存料を使用していないので、当日のPM2時でまにお召し上がりください 	