



2019年(平成31年)

こんだて

SFS しょいく
フードシステム東北

宮城の伝統食材を紹介 ~あぶら麩~



あぶら麩は宮城県の県北で盛んにつくられています。
あぶら麩を卵でとじてごはんのにせたあぶら麩どんがB級グルメとして有名です。

月	火	水	木	金
		<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ませんので、当日のPM4時までにお召し上がりください 		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いなり・ふとまき ○ポテトエッグ <p>エネルギー485kcal たんぱく質17.5g</p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ゆかりごはん ○エビカツ ○ぶたネギしおいため <p>エネルギー421kcal たんぱく質11.4g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごましおごはん ○サバ定ったていあん <p>エネルギー424kcal たんぱく質15.2g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ○のりごはん ○にこみハンバーグ <p>エネルギー431kcal たんぱく質12.2g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白ごはん ○ぶたにくしょうがやき ○たこやき <p>エネルギー459kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ○せとふうみごはん ○とりにくごもくに ○シューマイ <p>エネルギー397kcal たんぱく質14.9g</p>
<p>11</p> <p>建国記念日</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ○わかめふりかけごはん ○とんかつ <p>エネルギー416kcal たんぱく質14.5g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ○アップルパイ ○コッペパン ○ささみチーズフライ <p>エネルギー369kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ひじきごはん ○ハートハンバーグ <p>エネルギー422kcal たんぱく質13.2g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白ごはん ○ビーフカレー ○ちゅうかポテト <p>エネルギー447kcal たんぱく質9.4g</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こんぶごはん ○とりにくのからあげ <p>エネルギー420kcal たんぱく質13.4g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ○そばろごはん ○アジしょうがに ○れんこんにくづめフライ <p>エネルギー387kcal たんぱく質14.2g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かおりごはん ○ホイコーロー ○ピザはるまき <p>エネルギー403kcal たんぱく質9.7g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たまごふりかけごはん ○カニクリームコロッケ ○やさいつくね <p>エネルギー360kcal たんぱく質13.2g</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さくとうロール ○チーズサンド ○しろみさかなフライ <p>エネルギー397kcal たんぱく質11.9g</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ごましおごはん ○チーズメンチカツ ○きんぴらごぼう <p>エネルギー393kcal たんぱく質14.9g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ○白ごはん ○マーボーとうふ ○むしどいサラダ <p>エネルギー404kcal たんぱく質12.1g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ○いろどいやさいおにぎり ○千辛シブカツ <p>エネルギー427kcal たんぱく質13.0g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ○さけひじきごはん ○あかうお煮つけ ○カレーそばろ <p>エネルギー379kcal たんぱく質17.0g</p>	