

☆あけましておめでとうございます☆
今年も食育フードシステム東北(株)を
よろしくお願い致します。

宮城の伝統野菜を紹介 ☆ちぢみほうれん草☆

冬場に栽培されるちぢみほうれん草は寒さに耐えるため水分を減らし、糖分(甘み)をたくわえます。そのため果物とおなじような甘さになるといわれています。



月	火	水	木	金
<p>8</p> <p>成人の日</p>	<p>9</p> <p>○おかかごはん ○とりにく唐揚げ</p> <p>エネルギー410kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>10</p> <p>○ハムサンド ○クリームクロワッサン ○キャベツメンチ</p> <p>エネルギー463kcal たんぱく質12.3g</p>	<p>11</p> <p>○こんぶごはん ○さわらさいきょう焼き ○チキンナゲット</p> <p>エネルギー390kcal たんぱく質14.6g</p>	<p>12</p> <p>○ゴマ塩ごはん ○豚肉しょうが焼き</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質10.3g</p>
<p>15</p> <p>○わかめごはん ○チキン南蛮</p> <p>エネルギー427kcal たんぱく質12.3g</p>	<p>16</p> <p>○のりごはん ○あか魚やさしいあん</p> <p>エネルギー385kcal たんぱく質14.2g</p>	<p>17</p> <p>○しろごはん ○ポークカレー ○とうふフライ</p> <p>エネルギー419kcal たんぱく質9.5g</p>	<p>18</p> <p>○せとふうみごはん ○カニクリームコロッケ</p> <p>エネルギー407kcal たんぱく質10.0g</p>	<p>19</p> <p>○かおりごはん ○にくじゃが ○ミニドック</p> <p>エネルギー422kcal たんぱく質10.1g</p>
<p>22</p> <p>○さけごはん ○マーボトウフ ○えびしゅうまい</p> <p>エネルギー403kcal たんぱく質11.7g</p>	<p>23</p> <p>○ツナサンド ○チーズハンバーグ</p> <p>エネルギー434kcal たんぱく質15.2g</p>	<p>24</p> <p>○ひしこごはん ○かにたま</p> <p>エネルギー393kcal たんぱく質12.0g</p>	<p>25</p> <p>○ごま塩ごはん ○ホイコーロー ○エビフリッター</p> <p>エネルギー404kcal たんぱく質11.5g</p>	<p>26</p> <p>○おかかごはん ○ピーマン肉詰めフライ</p> <p>エネルギー396kcal たんぱく質10.2g</p>
<p>29</p> <p>○釜ほろごはん ○アジの生姜煮</p> <p>エネルギー418kcal たんぱく質16.3g</p>	<p>30</p> <p>○こんぶごはん ○八宝菜 ○じゃがもち</p> <p>エネルギー421kcal たんぱく質10.9g</p>	<p>31</p> <p>○玉子ふいかけごはん ○牛肉れんこん煮</p> <p>エネルギー412kcal たんぱく質12.9g</p>	<p>・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おりませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください</p>	