



2018年(平成30年)こんだて

SFS **しょいく**
フードシステム東北

宮城の特産野菜を紹介！ ☆せり☆

宮城のせりは全国で生産量2位をほこります。みずみずしくシャキシャキとしていてかおりが良く、根っこまで食べられるのが特徴です。



月	火	水	木	金
			<p>1</p> <p>○やきとんどん ○はっほうさい</p> <p>エネルギー432kcal たんぱく質12.6g</p>	<p>2</p> <p>○ちらし寿司 ○とりにくのからあげ</p> <p>エネルギー470kcal たんぱく質13.0g</p>
<p>5</p> <p>○ごましおごはん ○ポークチャップ</p> <p>エネルギー408kcal たんぱく質10.4g</p>	<p>6</p> <p>○こんぶごはん ○ぶいていやき ○はるまき</p> <p>エネルギー424kcal たんぱく質13.9g</p>	<p>7</p> <p>○たけのこごはん ○にこみハンバーグ</p> <p>エネルギー403kcal たんぱく質11.1g</p>	<p>8</p> <p>○おかかごはん ○かんぱちカツ ○ぶたにくネギ塩いため</p> <p>エネルギー414kcal たんぱく質14.3g</p>	<p>9</p> <p>○チーズサンド ○スコッチエッグ</p> <p>エネルギー453kcal たんぱく質15.5g</p>
<p>12</p> <p>○サケごはん ○チキンカツ ○チーズ</p> <p>エネルギー429kcal たんぱく質14.5g</p>	<p>13</p> <p>○せとふうみごはん ○にくじゃが ○あつやきたまご</p> <p>エネルギー401kcal たんぱく質11.3g</p>	<p>14</p> <p>○老母ろごはん ○ぶたにくとピーマンの ちゅうか炒め</p> <p>エネルギー417kcal たんぱく質11.2g</p>	<p>15</p> <p>○しろごはん ○チキンカレー ○おとうぶフライ</p> <p>エネルギー406kcal たんぱく質10.6g</p>	<p>16</p> <p>○たまごふりかけごはん ○あじのしょうがに</p> <p>エネルギー400kcal たんぱく質15.9g</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ませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください 	