

☆旬野菜 ~たけのこ~☆

5月8日 たけのこごはん

炊き込みご飯で旬のおいしいたけのこを食べてみよう!

みやぎの特産品を紹介☆仙台いちご☆

みやぎでとれるいちごは仙台いちごという名前で作られています。

仙台いちごはビタミンCが多くふくまれているので5つぶで

1日分のビタミンCが取れます。



月	火	水	木	金
	1 ○ごましおごはん ○チキンカツ ○たこやき エネルギー428kcal たんぱく質14.9g	2 ○ひじきごはん ○ポークチャップ ○しろみさかなてんぷら エネルギー422kcal たんぱく質11.1g	3 憲法記念日	4 みどりの日
7 ○おかかごはん ○ハンバーグ ○ナムル エネルギー415kcal たんぱく質11.1g	8 ○たけのこごはん ○さわらさいきょうやき エネルギー376kcal たんぱく質10.8g	9 ○さけごはん ○チキンピカタ ○カニカマ エネルギー386kcal たんぱく質18.2g	10 ○せとふうみごはん ○エビカツ ○アジつみれ エネルギー410kcal たんぱく質12.0g	11 ○ゆかりごはん ○豚たにくしょうがやき エネルギー420kcal たんぱく質11.0g
14 ○こんぶごはん ○マーボー豆腐 エネルギー399kcal たんぱく質12.2g	15 ○チーズサンド ○ロールパン ○スコッチエッグ エネルギー447kcal たんぱく質15.2g	16 ○のりごはん ○サハのてりやき エネルギー425kcal たんぱく質14.2g	17 ○たまごふいかけごはん ○にくじゃが ○ミニドック エネルギー419kcal たんぱく質10.4g	18 ○おかかごはん ○カニクリームコロッケ エネルギー378kcal たんぱく質8.1g
21 ○わかめふいかけごはん ○あか魚につけ ○にくだんご エネルギー369kcal たんぱく質12.2g	22 ○さけひじきごはん ○ホイコーロー エネルギー416kcal たんぱく質12.7g	23 ○さほろごはん ○エビフライ エネルギー408kcal たんぱく質14.2g	24 ○ごましおごはん ○あじしょうがに ○れんこんにくづめフライ エネルギー369kcal たんぱく質12.0g	25 ○しろごはん ○ポークカレー ○とうふフライ エネルギー419kcal たんぱく質8.8g
28 ○さけごはん ○いかやさいカツ エネルギー420kcal たんぱく質10.0g	29 ○おかかごはん ○チンジャオロースーふう ○きりこんぶに エネルギー410kcal たんぱく質10.7g	30 ○かおいごはん ○とりにくからあげ ○エビフリッター エネルギー411kcal たんぱく質12.5g	31 ○ジャムサンド ○チーズハンバーグ エネルギー459kcal たんぱく質13.6g	・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時までにお召し上がりください。