

3月

2019年(平成31年)こんだて

SFS **しょくいく**
フードシステム東北

宮城の特産品を紹介! ~ほっき貝~

冬から春が旬のほっき貝。宮城県では県南の海でとることができます。東北地方ではほっき飯が有名な食べ方です。ほっき貝はミネラルが豊富で貧血予防などに効果があります。



月	火	水	木	金
				1 ○ちらし寿司 ○とににくのかうあげ エネルギー471kcal たんぱく質13.1g
4 ○たまごふいかけごはん ○ぶいていやき ○やさいつくね エネルギー375kcal たんぱく質15.4g	5 ○たけのこごはん ○ぶたにくしょうがやき エネルギー483kcal たんぱく質14.3g	6 ○ごましおごはん ○ピーマンにくづめフライ ○ハウレンソウスパゲッティ エネルギー445kcal たんぱく質10.2g	7 ○しろごはん ○ポークカレー エネルギー397kcal たんぱく質9.4g	8 ○こんぶごはん ○ホイコーロー ○ハムチーズフライ エネルギー453kcal たんぱく質12.3g
11 ○さけごはん ○チキンカツ エネルギー403kcal たんぱく質15.6g	12 ○のりごはん ○肉じゃが ○とににくつまみあげ エネルギー381kcal たんぱく質10.4g	13 ○かおりごはん ○チンジャオロースー ○桜エビのほんぺん エネルギー427kcal たんぱく質11.4g	14 ○クリームサンド ○チーズハンバーグ エネルギー395kcal たんぱく質14.9g	15 ○せとふうみごはん ○あかうお煮つけ ○ピザはるまき エネルギー440kcal たんぱく質13.3g
			・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	