

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

**宮城県の特産品を紹介 ☆仙台長ナス漬け☆**  
 仙台長ナスは伊達藩の時代からつくられてきた、400年の歴史を持つともいわれるナスです。皮がうすく漬物用にピッタリのナスです。暑くなるこれからの時期に食卓におきたい一品です。



・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。

<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○せとふうみごはん</li> <li>○アジしょうが煮</li> <li>○やさいコロッケ</li> </ul> <p>エネルギー411kcal たんぱく質13.3g</p>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○しろごはん</li> <li>○やさいたっぷり</li> </ul> <p>ドライカレー</p> <p>エネルギー385kcal たんぱく質11.0g</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごましおごはん</li> <li>○ぎゅうごぼう煮</li> <li>○とうふのフライ</li> </ul> <p>エネルギー418kcal たんぱく質10.9g</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○おかかごはん</li> <li>○エビカツ</li> </ul> <p>エネルギー392kcal たんぱく質13.2g</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ひじきごはん</li> <li>○とりにくてんぷら</li> <li>○チーズたまごロール</li> </ul> <p>エネルギー402kcal たんぱく質10.7g</p>
<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○かおにごはん</li> <li>○チーズメンチカツ</li> </ul> <p>エネルギー438kcal たんぱく質12.8g</p>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○たまごふいかけごはん</li> <li>○チキンステーキ</li> <li>○つまみあげ</li> </ul> <p>エネルギー405kcal たんぱく質13.7g</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ツナサンド</li> <li>○ハンバーグ</li> </ul> <p>エネルギー406kcal たんぱく質14.0g</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○さけひじきごはん</li> <li>○さわらていやき</li> <li>○ささみチーズフライ</li> </ul> <p>エネルギー372kcal たんぱく質14.6g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○白ごはん</li> <li>○マーボーとうふ</li> <li>○チキンナゲット</li> </ul> <p>エネルギー422kcal たんぱく質12.6g</p>
<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こんぶごはん</li> <li>○とりにく唐揚げ</li> <li>○やきそば</li> </ul> <p>エネルギー432kcal たんぱく質12.0g</p>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○のりごはん</li> <li>○白身魚フライ</li> </ul> <p>エネルギー437kcal たんぱく質11.8g</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ゆかりごはん</li> <li>○ホイコーロー</li> <li>○おさかなしんじょう</li> </ul> <p>エネルギー397kcal たんぱく質10.1g</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○わかめふいかけごはん</li> <li>○にくじゃが</li> <li>○たこやき</li> </ul> <p>エネルギー444kcal たんぱく質11.9g</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごましおごはん</li> <li>○あかうお煮つけ</li> </ul> <p>エネルギー365kcal たんぱく質12.9g</p>
<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○さけごはん</li> <li>○チンジャオロースー</li> </ul> <p>エネルギー438kcal たんぱく質12.6g</p>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○しろごはん</li> <li>○ぎゅうにくやきにく</li> <li>○カレービーフン</li> </ul> <p>エネルギー400kcal たんぱく質12.4g</p>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○せとふうみごはん</li> <li>○メンチカツ</li> </ul> <p>エネルギー395kcal たんぱく質11.0g</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○こくとうロール</li> <li>○チーズサンド</li> <li>○チキンピカタ</li> </ul> <p>エネルギー420kcal たんぱく質17.5g</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○そばろごはん</li> <li>○カニクリームコロッケ</li> <li>○ほうれんそうスパ</li> </ul> <p>エネルギー458kcal たんぱく質11.7g</p>