



2020年(令和2年)

こんだて

旬な野菜 長ネギ

冬の食卓に欠かせない長ネギは甘みがあり健康にも美容にも効果があります。また日本各地にはご当地長ネギがあります。宮城にも仙台曲りねぎがあります。



月	火	水	木	金
			<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>	
<p>3</p> <p>○いなり・おにぎり ○いわし磯辺フライ</p> <p>エネルギー421kcal たんぱく質11.4g</p>	<p>4</p> <p>○ごましおごはん ○のり巻きチキン ○焼きうどん</p> <p>エネルギー424kcal たんぱく質15.2g</p>	<p>5</p> <p>○チーズクリームサンド ○エビカツ</p> <p>エネルギー369kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>6</p> <p>○白ごはん ○ぶた肉しょうが焼き ○たこやき</p> <p>エネルギー459kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>7</p> <p>○瀬戸風味ごはん ○にくじゃが ○シューマイ</p> <p>エネルギー397kcal たんぱく質14.9g</p>
<p>10</p> <p>○わかめふりかけごはん</p> <p>エネルギー416kcal たんぱく質14.5g</p>	<p>11</p> <p>建国記念日</p>		<p>12</p> <p>○こんぶごはん ○さわら西京焼き ○ウイナーフライ</p> <p>エネルギー431kcal たんぱく質12.2g</p>	<p>13</p> <p>○白ごはん ○ビーフカレー ○中華ポテト</p> <p>エネルギー447kcal たんぱく質9.4g</p>
<p>17</p> <p>○ハムサンド ○こくとうロール ○チキンピカタ</p> <p>エネルギー397kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>18</p> <p>○のりごはん ○アジしょうが煮</p> <p>エネルギー387kcal たんぱく質14.2g</p>	<p>19</p> <p>○かおりごはん ○ホイコーロー ○ピザはるまき</p> <p>エネルギー403kcal たんぱく質9.7g</p>	<p>20</p> <p>○たまごふりかけごはん ○カニクリームコロッケ</p> <p>エネルギー360kcal たんぱく質8.7g</p>	<p>21</p> <p>○こんぶごはん ○チキンステーキ ○やきそば</p> <p>エネルギー420kcal たんぱく質13.4g</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p>		<p>25</p> <p>○しろごはん ○マーボー豆腐 ○おしとじサラダ</p> <p>エネルギー404kcal たんぱく質12.1g</p>	<p>26</p> <p>○瀬戸風味ごはん ○とん肉から揚げ</p> <p>エネルギー427kcal たんぱく質13.0g</p>	<p>27</p> <p>○ごましおごはん ○ハンバーグ ○ほうれんそうスパ</p> <p>エネルギー393kcal たんぱく質14.9g</p>
		<p>28</p> <p>○さけひしきごはん ○あかうお煮つけ</p> <p>エネルギー379kcal たんぱく質17.0g</p>		