

新年あけましておめでとうございます。

今年も1年、みなさんに喜んでもらえるお弁当をお届けしたいと思います😊

どんどん寒くなりますので、手洗いうがいはもちろん、食生活が乱れないように意識しましょう。

1月11日（水）【炊き込みごはん】

炊き込みごはんが登場します♪
鶏もも肉・にんじん・ごぼう・こんにゃくとお米を一緒に炊き込みます。

1月27日（金）【エビフライ】

エビフライがサイズアップします。
従来のエビフライよりも大きいサイズでのお届けです。

約2倍！

2023年はうさぎ年

ウサギさんが好きなにんじんは、冬に旬を迎えます。
この中で、正しいものを選んでみましょう。

①肌を健康に保つ



②目にいい



③うんちが出にくくなる



④風邪をひきにくくする



④②①:正解

11月に残食が多かったメニューはありませんでした！たくさん食べてくれてありがとうございます😊



カメラをはずすと弊社公式Instagramが出ます。フォローよろしくお願いします!!

ひとくちキャロットバーグ

にんじん 1本 玉ねぎ 1/2個 合いびき肉 250g

★トマトケチャップ大さじ2 中濃ソース大さじ2
バター大さじ1 塩小さじ1/2 オリーブオイル大さじ1

- ①ボウルにひき肉・塩・オリーブオイル少々を入れ、よく混ぜる。
- ②にんじん・たまねぎをすりおろして加え、粘り気が出るまで混ぜて小さく形成する。
- ③フライパンに油をしき、火が通るまで焼く。焼けたら、★と水1/2カップを加え蒸し焼きにする。
- ④煮汁がハンバーグに絡んだら完成です♪



【1月の食材予定産地】

- 《野菜》ピーマン(宮崎) キャベツ(千葉) もやし(福島)
- 《野菜》大根(千葉) しいたけ(山形) 長ネギ(埼玉県)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
- 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ひとめぼれ(山形)

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音28
食育フードシステム東北株式会社