



11月の日替わりメニュー



	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
ヘルシー			カレイの甘酢あん 切干大根	サゴシのレモンペッパー ラトウユ	
日替わり			豚の生姜焼 かに玉	八宝菜 三角春巻	
	6日	7日	8日	9日	10日
ヘルシー	豆腐ハンバーグオニオンソース 大根とごぼうの煮物	ブリの照焼 揚げ出し豆腐	サバのカレー照焼 土佐煮	ますのチーズ焼 じゃが芋ツナあん	ますのゴマからめ 青菜とさつま揚げ炒め
日替わり	酢豚 しゅうまい	サゴシのバジルマヨ焼 菜の花コーンソテー	焼肉サラダ風 サーモンフライ	野菜の中華炒め ぎょうざ	赤魚の生姜焼 れんこん肉詰め天
	13日	14日	15日	16日	17日
ヘルシー	サバの塩こうじ焼 かぼちゃツナあん	白身魚のオーロラソース 茄子の直煮	赤魚のしそ香焼 カレー肉じゃが	サゴシの山賊焼 しんじょう天かにあん	カレイのレモン風 キャベツの炒り煮
日替わり	イカ野菜カツ 五目金平	ブリの漬け焼 里芋の煮物	とり唐チリソース サバの塩焼	豚肉しぐれ煮 コロッケ	ミックスフライ カリフラワーコンソメ煮
	20日	21日	22日	23日	24日
ヘルシー	赤魚の白醤油焼 菜の花と卵のソテー	白身魚の梅ソース ふきの炒り煮	ホッケの七味焼 ぎせい豆腐		鮭の漬け焼 ジャーマンポテト
日替わり	味噌かつ ブロッコリーサラダ	スタミナ焼肉 こんにやく炒り煮	チキンカツ ナムル		鶏のさっぱり煮 春巻
	27日	28日	29日	30日	
ヘルシー	豆腐ハンバーグチリソース 菜の花のソテー	ブリの田楽焼 油麩の煮物	サバの蒲焼風 炊き合わせ	ホッケの味醂焼 チキンレモン和え	
日替わり	豚大根 エビカツ	ますのゴマ天 スナッペンどう卵和え	チキン中華照焼 タコカツ	ハンバーグ ミニオムレツ	

※仕入れ等の状況により、メニューを変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。

※弊社は宮城県産米(ひとめぼれ)を使用しています。

お知らせ

当社のヘルシーメニューのごはんは、マンナンヒカリごはんです！

カロリー
20%カット！

普通のご飯 約252kcal
マンナンヒカリごはん 約204kcal
(ごはん150g中 当社比)

食物繊維
約4倍！

普通のご飯 約0.45g
マンナンヒカリごはん 約2.0g
(ごはん150g中 当社比)

「マンナンヒカリ」とは？

- ・こんにやく生まれの健康ごはんなので、カロリーが少なく、食物繊維が豊富に含まれています。
- ・ご飯の量はそのままでも約48kcalカットできるので、健康を気にしている方におすすめです。



お弁当のふるさと亭®

仙台市泉区松森陣ヶ原8-2

TEL 022-776-1061 FAX 022-776-1063