



9月の日替わりメニュー



	月	火	水	木	金
					1日
ヘルシー	 				赤魚の白醤油焼 菜の花と卵のソテー
日替わり					味噌かつ ブロッコリーサラダ
	4日	5日	6日	7日	8日
ヘルシー	サバのカレー照焼 土佐煮	ホッケの味醂焼 チキンレモン和え	サゴシの山賊焼 ラタトゥユ	豆腐ハンバーグオニオンソース 大根とごぼうの煮物	カレイの甘酢あん 切干大根
日替わり	焼肉サラダ風 サーモンフライ	ハンバーグ ミニオムレツ	八宝菜 肉包み揚げ	酢豚 しゅうまい	豚の生姜焼 かに玉
	11日	12日	13日	14日	15日
ヘルシー	鮭の漬け焼 ジャーマンポテト	サバの西京焼 オープンオムレツ	ホッケの七味焼 千草焼	カレイのレモン風 キャベツの炒り煮	白身魚のオーロラソース 茄子の直煮
日替わり	鶏のさっぱり煮 春巻	ブリのゴマ焼 里芋そぼろあん	チキンカツ ナムル	ミックスフライ カリフラワーコンソメ煮	ブリの漬け焼 里芋の煮物
	18日	19日	20日	21日	22日
ヘルシー		ブリの照焼 しんじょう天かにあん	サバの塩こうじ焼 かぼちゃツナあん	豆腐ハンバーグチリソース 菜の花のソテー	ますのゴマからめ 青菜とさつま揚げ炒め
日替わり		サゴシのバジルマヨ焼 菜の花コーンソテー	イカ野菜カツ 五目金平	豚大根 エビカツ	赤魚の生姜焼 れんこん肉詰め天
	25日	26日	27日	28日	29日
ヘルシー	赤魚のしそ香焼 カレー肉じゃが	サバの蒲焼風 炊き合わせ	サゴシのレモンベツパー 揚げ出し豆腐	ブリの田楽焼 油麩の煮物	白身魚の梅ソース ふきの炒り煮
日替わり	とり唐チリソース サバの塩焼	チキン中華照焼 タコカツ	豚肉しぐれ煮 コロツケ	ますのゴマ天 スナップえんどう卵和え	スタミナ焼肉 こんにやく炒り煮

※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