和膳　健康弁当 健美膳　特選和膳

2019年 10月

日替わり給食

品質保持のため、午後1時30分までにお召し上がりください。
◎特選和膳・健美膳は、前日午後3時30分までにご注文ください。
◎材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。

※和膳・特選和膳は普通ライス込の栄養価です。大盛りは+140kcalになります。
健美膳はおかず、ライス込の数値になっております。「100%宮城県産ひとめぼれ使用」

定価表

和膳	400円
健美膳	420円
特選和膳	450円

（1食あたり・税込み）

●容器の回収は、翌日になる場合もありますのでご了承ください。
●弁当容器及び中仕切りは、電子レンジにはかけられません。
●地域によって食器が異なる場合がございます。
■「特選和膳」は表示しているおかずが、和膳に1品追加しているおかずになります。
※kcal…エネルギー　Pro…タンパク質　食塩…塩分
※メニュー表の記事、写真などの無断複写、複製、転載を禁じます。
※掲載されている栄養素はおかずとライスです。
※日曜・祝日は定休日になります。

シブヤ食品株式会社
URL http://www.ss39.co.jp
http://www.facebook.com/shibuyashokuhin
@shibuyashokuhin
仙台本社 仙台市若林区六丁の目北町16-5
TEL(022)288-8600　FAX(022)288-9070
0120-288-439
FAXフリーダイヤル 0120-179-070
フリーダイヤルは宮城県内でのみご利用いただけます。
古川店……TEL(0229)23-3949
石巻店……TEL(0225)92-9322
仙台南店……TEL(022)399-8490
大河原店……TEL(0224)53-2121

日本ご当地メニュー

16 福井ソースカツ丼風 福井県
現在広まっているカツ丼の原型といわれています。今回は、まくらにキャベツの千切り、ヒレカツの上にたっぷりのソースをかけて提供いたします。ライスの上にのせて「丼」としてもお召し上がりいただけます。

海外ご当地メニュー

30 四川風麻婆豆腐 中華人民共和国
中華料理のひとつです。今回は四川風麻婆豆腐を再現するため花椒（ホアジャン）などの香辛料を追加し、いつもよりもスパイシーな麻婆豆腐になります。

月

火

1
和膳　チキンステーキコンポタソース・五目春雨炒め 他　740kcal/ Pro:20.4g/ 塩分 3.2g

ボルガライス風(とんかつ)　〈古代米 赤〉　NEWメニュー　健康弁当 健美膳　566.0kcal Pro:19.3g 塩分 2.4g

特選和膳　鯖塩焼き　916kcal/ Pro:27.3g/ 塩分 3.6g

水

2
和膳　アジフィーレフライみりん干し風味・刻み昆布煮 他　787kcal/ Pro:17.4g/ 塩分 3.8g

牛すき煮　〈十二穀米〉　健康弁当 健美膳　482.0kcal Pro:13.6g 塩分 2.1g

特選和膳　豚肉生姜焼き　885kcal/ Pro:23.5g/ 塩分 4.6g

木

3
和膳　ハンバーグ濃厚トマトソース・肉じゃが 他　705kcal/ Pro:17.2g/ 塩分 2.5g

トッピングライスの日 ゆかりご飯
ヒレカツ粒マスタードソース　〈キヌアご飯〉　健康弁当 健美膳　463.0kcal Pro:18.8g 塩分 2.5g

特選和膳　イカ照り焼き　801kcal/ Pro:26.5g/ 塩分 3.2g

金

4
和膳　鶏のから揚げ柚子胡椒おろしソース・ナポリタン 他　834kcal/ Pro:22.3g/ 塩分 3.5g

NEWメニュー
手作りほきフライタルタルソース　〈押し麦ご飯〉　健康弁当 健美膳　507.0kcal Pro:19.5g 塩分 1.9g

特選和膳　さわら西京焼き　975kcal/ Pro:31.1g/ 塩分 4.1g

土

5
特選和膳　鮭塩焼き 他
健康弁当 健美膳　豆腐ハンバーグ八丁味噌だれ 他
和膳　ヒレカツ 他

7
和膳　すき焼き風フライ・中華五目煮 他　730kcal/ Pro:15.6g/ 塩分 4.2g

エビカツチリソース　〈野沢菜ちりめんご飯〉　健康弁当 健美膳　468.0kcal Pro:16.4g 塩分 2.8g

特選和膳　さんま塩焼き　876kcal/ Pro:22.6g/ 塩分 4.6g

8
和膳　とんかつダブルソース・味噌炒め 他　752kcal/ Pro:18.9g/ 塩分 4.7g

八宝菜　〈金のいぶき玄米〉　健康弁当 健美膳　505.0kcal Pro:16.1g 塩分 3.0g

特選和膳　赤魚のみりん醤油焼き　869kcal/ Pro:27.6g/ 塩分 5.5g

9
和膳　サーモンフライコーンタルタルソース・チャプチェ 他　737kcal/ Pro:19.1g/ 塩分 3.5g

NEWメニュー
手作り鶏もも唐揚げ　〈古代米 黒〉　健康弁当 健美膳　619.0kcal Pro:22.9g 塩分 2.0g

人気メニュー
特選和膳　鶏肉みそ焼き　837kcal/ Pro:27.6g/ 塩分 4.1g

10
和膳　豚肉生姜焼き・餃子海鮮あん 他　753kcal/ Pro:19.4g/ 塩分 2.3g

旨塩鮭ハンバーグタルタルソース　〈きのこ炊き込みご飯〉　健康弁当 健美膳　529.0kcal Pro:18.3g 塩分 3.5g

NEWメニュー
特選和膳　マス塩焼き　861kcal/ Pro:28.1g/ 塩分 2.7g

11
和膳　さば梅醤油煮・マーボー春雨 他　827kcal/ Pro:22.8g/ 塩分 3.6g

人気メニュー
チキンカツ濃厚トマトソース　〈黒豆ご飯〉　健康弁当 健美膳　522.0kcal Pro:17.4g 塩分 2.2g

特選和膳　野菜かき揚げ　930kcal/ Pro:23.2g/ 塩分 3.8g

12
特選和膳　アジ塩焼き 他
健康弁当 健美膳　豚肉唐揚げ野菜甘酢あん 他
和膳　ハンバーグ照り焼きソース 他

14
体育の日

15
和膳　鶏もも竜田甘酢あんタルタルソース・甘辛煮 他　880kcal/ Pro:22.7g/ 塩分 4.7g

エビフライ　〈十二穀米〉　人気メニュー　健康弁当 健美膳　550.0kcal Pro:16.8g 塩分 2.6g

特選和膳　ブリ照焼　990kcal/ Pro:31.6g/ 塩分 5.5g

16
和膳　福井ソースカツ丼風・切干大根中華風 他　645kcal/ Pro:16.5g/ 塩分 3.7g

日本ご当地メニュー
チキンソテーハニーハーブソース　〈五目炊き込みご飯〉　NEWメニュー　健康弁当 健美膳　524.0kcal Pro:17.6g 塩分 2.9g

特選和膳　鮭塩焼き　771kcal/ Pro:23.4g/ 塩分 4.4g

17
和膳　秋野菜カレー・肉団子ラー油あん 他　787kcal/ Pro:17.0g/ 塩分 3.6g

和風酢豚　〈発芽玄米〉　健康弁当 健美膳　600.0kcal Pro:18.6g 塩分 2.1g

特選和膳　さわら塩焼き　908kcal/ Pro:25.0g/ 塩分 3.9g

18
和膳　エビフライ・青菜ソテー 他　778kcal/ Pro:16.4g/ 塩分 3.1g

人気メニュー
さわら塩麹焼き　〈古代米 赤〉　健康弁当 健美膳　532.0kcal Pro:17.3g 塩分 2.9g

特選和膳　マス塩焼き　886kcal/ Pro:25.1g/ 塩分 3.5g

19
特選和膳　さんま塩焼き 他
健康弁当 健美膳　ビーフシチュー 他
和膳　チキンステーキ 他

21
和膳　メンチカツ和風BBQソース・いとこ煮 他　688kcal/ Pro:21.1g/ 塩分 4.7g

NEWメニュー
秋刀魚竜田揚げ蒲焼風あん　〈五色ちりめんご飯〉　健康弁当 健美膳　588.0kcal Pro:22.1g 塩分 3.1g

特選和膳　赤魚の西京焼き　805kcal/ Pro:30.2g/ 塩分 5.3g

22
即位礼正殿の儀

23
和膳　手作りささみ天ぷら和風あん・塩ダレ炒め 他　687kcal/ Pro:22.6g/ 塩分 3.4g

チンジャオロースフライ　〈鮭わかめちりめんご飯〉　健康弁当 健美膳　523.0kcal Pro:20.5g 塩分 2.4g

特選和膳　ほっけ塩焼き　779kcal/ Pro:29.4g/ 塩分 4.0g

24
和膳　紅葉おろしそハンバーグ・山菜生姜和え 他　588kcal/ Pro:16.2g/ 塩分 3.4g

鯖みそ煮　〈金のいぶき玄米〉　人気メニュー　健康弁当 健美膳　595.0kcal Pro:19.9g 塩分 2.5g

特選和膳　鮭塩焼き　714kcal/ Pro:23.1g/ 塩分 4.1g

25
和膳　チーズインメンチカツ・ケチャップ炒め 他　929kcal/ Pro:18.7g/ 塩分 3.3g

人気メニュー
ポークソテーパイナップルソース　〈古代米 黒〉　NEWメニュー　健康弁当 健美膳　572.0kcal Pro:24.0g 塩分 2.4g

特選和膳　鯖塩焼き　1105kcal/ Pro:25.6g/ 塩分 3.7g

26
特選和膳　タンドリーチキン 他
健康弁当 健美膳　プルコギ風炒め 他
和膳　白身フライ 他

28
和膳　ささみチーズフライ・山菜ピリ辛炒め 他　744kcal/ Pro:18.5g/ 塩分 3.9g

ミニボトルソース
デミとろ玉子ハンバーグ　〈発芽玄米〉　健康弁当 健美膳　569.0kcal Pro:20.4g 塩分 2.5g

特選和膳　さわら西京焼き　885kcal/ Pro:27.3g/ 塩分 4.5g

29
和膳　豆腐ハンバーグ桜エビ入り中華トマトソース・シルバーサラダ 他　845kcal/ Pro:17.4g/ 塩分 2.7g

トッピングライスの日 きのこ炊き込みご飯
NEWメニュー
赤魚の西京漬け焼き　〈古代米 黒〉　健康弁当 健美膳　546.0kcal Pro:16.4g 塩分 2.4g

特選和膳　さんま塩焼き　991kcal/ Pro:24.4g/ 塩分 3.1g

30
和膳　イカと野菜の彩りカツ・四川風麻婆豆腐 他　730kcal/ Pro:20.4g/ 塩分 3.2g

ミニボトルソース
海外ご当地メニュー
鶏もも唐揚げ甘酢ポン酢だれ　〈キヌアご飯〉　NEWメニュー　健康弁当 健美膳　575.0kcal Pro:22.1g 塩分 2.0g

特選和膳　ぶり味噌焼き　839kcal/ Pro:29.0g/ 塩分 3.9g

31
和膳　アジフライ八丁味噌だれ・春雨中華サラダ 他　687kcal/ Pro:20.8g/ 塩分 4.0g

つくね大葉巻きハンバーグ　〈黒豆ご飯〉　手作り郷土料理の日　健康弁当 健美膳　575.0kcal Pro:16.1g 塩分 2.4g

特選和膳　鶏肉にんにく醤油焼き　787kcal/ Pro:29.3g/ 塩分 4.6g

手作り郷土料理の日

31 山形芋煮風 山形県
芋煮の歴史は諸説ありますが、かつて京都との舟運で栄えた江戸時代・元禄に、京都方面から最上川上流に荷物を運んできた船頭たちが、その河原で芋煮の鍋を囲む文化へと受け継がれております。今回は里芋、牛肉、長ネギを醤油で味付けする山形の郷土料理「芋煮」を再現してみました。

今月のトッピングライス

3 ゆかりご飯 +0.3 kcal
29 きのこ炊き込みご飯 +29.2 kcal