

6月

2023年（令和5年） のこんだて

SFS **しょくいく**
フードシステム東北

げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

- 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ないので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
- (ホ)はホットライスのごはんメニューです。
- 写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。

5

○おかかごはん/
おかかふりかけ (ホ)

○ちゅうかうまに

○だいがくいも

エネルギー387kcal たんぱく質9.2g

6

○せとふうみごはん/
やさいふりかけ (ホ)

○コーンコロッケ

○えだまめソテー

エネルギー376kcal たんぱく質9.1g

7

○たきこみごはん/
たきこみごはん (ホ)

○さわらさいきょうやき

○にくだんご

エネルギー404kcal たんぱく質14.4g

8

○しろごはん/
しろごはん (ホ)

○ガパオふう

○ぎょうざ

エネルギー394kcal たんぱく質14.9g

9

○たまごふりかけ/
たまごふりかけ (ホ)

○えびカツ

○ベーコンスパ

エネルギー399kcal たんぱく質14.4g

12

○さけごはん/
さけふりかけ (ホ)

○とりにくからあげ

○やきそば

エネルギー419kcal たんぱく質13.8g

13

○こんぶごはん/
しろごはん (ホ)

○メンチカツ

○カレーそば

エネルギー387kcal たんぱく質11.5g

14

○こくとうロール/
ハムサンド

○チーズオムレツ

○ミートポテト

エネルギー381kcal たんぱく質15.9g

15

○さけひじきごはん/
やさいふりかけ (ホ)

○ぶたにくしょうがやき

○やさいにくまき

エネルギー410kcal たんぱく質10.5g

16

○しろごはん/
しろごはん (ホ)

○ポークカレー

○マカロニサラダ

エネルギー392kcal たんぱく質10.3g

19

○たまごふりかけ/
たまごふりかけ (ホ)

○ピーマンにくづめ

○トマトとツナのスパ

エネルギー379kcal たんぱく質11.9g

20

○しろごはん/
しろごはん (ホ)

○ハッシュドビーフ

○にっこりポテト

エネルギー413kcal たんぱく質9.3g

21

○わかめふりかけ/
うめふりかけ (ホ)

○エビフライ

○やきうどん

エネルギー372kcal たんぱく質10.7g

22

○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん (ホ)

○サバのみそに

○チキンナゲット

エネルギー395kcal たんぱく質17.0g

23

○おかかごはん/
おかかふりかけ (ホ)

○バーベキューチキン

○つけあわせやさい

エネルギー379kcal たんぱく質9.8g

26

○ひじきごはん/
ひじきごはん (ホ)

○あかうおてりやき

○ささみチーズフライ

エネルギー408kcal たんぱく質15.8g

27

○ゆかりごはん/
さけふりかけ (ホ)

○かぼちゃコロッケ

○ビーフソテー

エネルギー391kcal たんぱく質10.0g

28

○しろごはん/
しろごはん (ホ)

○マーボードウフ

○カニカマサラダ

エネルギー381kcal たんぱく質14.4g

29

○ロールパン/
チーズクリームサンド

○ハンバーグ

○ナポリタン

エネルギー431kcal たんぱく質17.0g

30

○ごましおごはん/
しろごはん (ホ)

○にくじゃが

○スナップエンドウ

エネルギー392kcal たんぱく質10.9g