



10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

2

○のりごはん/
ちゃめし(ホ)

○さわらさいきょうやき

○だいがくいも



エネルギー403kcal たんぱく質15.0g

かようび

3

○ゆかりごはん/
やさいふりかけ(ホ)

○コーンコロケ

○カニしゅうまい



エネルギー394kcal たんぱく質9.9g

すいようび

4

○たまごふりかけ/
しろごはん(ホ)

○チキンカツ

○ナポリタン



エネルギー370kcal たんぱく質14.2g

もくようび

5

○しろごはん/
しろごはん(ホ)

○チンジャオロース

○おからポテト



エネルギー398kcal たんぱく質9.4g

きんようび

6

○こんぶごはん/
わかめごはん(ホ)

○エビフライ

○やきそば



エネルギー391kcal たんぱく質12.0g

9

スポーツの日



10

○しろごはん/
しろごはん(ホ)

○ホイコーロー

○はるまき



エネルギー408kcal たんぱく質11.4g

11

○レーズンロール/
ツナサンド

○デミハンバーグ

○フライドポテト



エネルギー412kcal たんぱく質15.4g

12

○さけごはん/
しそこんぶふりかけ(ホ)

○ぶたとさといものにも

○チキンナゲット



エネルギー402kcal たんぱく質14.3g

13

○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394kcal たんぱく質17.0g

16

○おかかごはん/
ごましおふりかけ(ホ)

○やさいコロケ

○やきうどん



エネルギー402kcal たんぱく質11.8g

17

○かおりごはん/
しろごはん(ホ)

○ハッシュドビーフ

○たこやき



エネルギー406kcal たんぱく質11.4g

18

○わかめふりかけ/
ちゃめし(ホ)

○アジフライ

○つくね



エネルギー406kcal たんぱく質15.8g

19

○しろごはん/
しろごはん(ホ)

○かぼちゃカレー

○あおなハムソテー



エネルギー395kcal たんぱく質10.5g

20

○せとふうみごはん/
しろごはん(ホ)

○にくやさしいため

○ぎょうざ



エネルギー401kcal たんぱく質10.0g

23

○しろごはん/
しろごはん(ホ)

○ガパオふう

○やさいにくまき



エネルギー406kcal たんぱく質15.0g

24

○さけひじきごはん/
なめしごはん(ホ)

○メンチカツ

○わふうスパ




エネルギー399kcal たんぱく質11.0g

25

○しろごはん/
しろごはん(ホ)

○とりにくトマトに

○おとうふフライ



エネルギー392kcal たんぱく質14.7g

26

○ロールパン/
ブルーベリージャムサンド

○しろみさかなフライ

○じゃがコーンいため



エネルギー405kcal たんぱく質16.5g

27

○しろごはん/
しろごはん(ホ)

○すぶたふう

○ピザはるまき




エネルギー388kcal たんぱく質11.0g

30

○ごましおごはん/
のりこぶくろふりかけ(ホ)

○にくじゃが

○スナップエンドウ



エネルギー386kcal たんぱく質10.2g

31 **🎃ハロウィン🎃**

○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん(ホ)

○かぼちゃがたハンバーグ

○つけあわせやさい



エネルギー383kcal たんぱく質12.2g

・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。

