

4月

2024年（令和6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

8

○こんぶごはん／
しろごはん（ホ）
○とりにくからあげ
○カニしゅうまい



エネルギー385kcal たんぱく質14.2g

9

○ゆうやけごはん／
ゆうやけごはん（ホ）
○タラのなんばんづけ
○かぼちゃサラダ



エネルギー388kcal たんぱく質15.2g

10

○ざっこくロール／
いなりずし
○エビカツ
○にっこりポテト



エネルギー397kcal たんぱく質15.9g

11

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○チンジャオロース
○たこやき



エネルギー389kcal たんぱく質10.6g

12

○さけごはん／
のりふりかけ（ホ）
○メンチカツ
○わふうスパ



エネルギー388kcal たんぱく質11.2g

15

○かおりごはん／
ちゃめし（ホ）
○かぼちゃコロッケ
○はなやさいのソテー



エネルギー388kcal たんぱく質9.7g

16

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○ガパオふう
○おとうふナゲット



エネルギー386kcal たんぱく質14.4g

17

○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406kcal たんぱく質15.7g

18

○たまごふりかけ／
やさいふりかけ（ホ）
○ピーマンにくづめフライ
○スパソテー



エネルギー402kcal たんぱく質13.0g

19

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○にくじゃが
○はなにんじん



エネルギー383kcal たんぱく質11.7g

22

○さけひじきごはん／
なめしごはん（ホ）
○ぶたとあつあげに
○ポテトサラダ



エネルギー400kcal たんぱく質11.5g

23

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○プルコギふう
○だいがくいも



エネルギー419kcal たんぱく質9.5g

24

○わかめふりかけ／
わかめごはん（ホ）
○とりにくさいきょうやき
○ピザはるまき



エネルギー382kcal たんぱく質10.6g

25

○せわれコップ／
ジャムサンド
○やさいコロッケ
○やきそば



エネルギー424kcal たんぱく質13.3g

26

○せとふうみごはん／
しろごはん（ホ）
○エビフライ
○マカロニソテー



エネルギー381kcal たんぱく質11.1g

29

昭和の日



30

○ゆかりごはん／
しそこんぶふりかけ（ホ）
○しろみさかなフライ
○やきうどん



エネルギー402kcal たんぱく質14.0g

地産地消メニュー！



4月30日は、宮城特産の【**笹かまぼこ**】です。

- ・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ませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。
- ・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。
- ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。