



2017年(平成29年)

こんだて

SFS **しょくいく**
フードシステム東北

~おいしいかぼちゃのえらびかた~

・ずっしりと重く皮の色がこく、つやのあるもの。・軸が太くよく乾燥し、軸の周りがかぼんでいるもの。



月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>○ごましおごはん ○赤魚の煮つけ</p> <p>エネルギー-392kcal たんぱく質18.1g</p>	<p>3</p> <p>○あおなごはん ○チキンピカタ ○ミートボール</p> <p>エネルギー-395kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>4</p> <p>○さけごはん ○かぼちゃコロケ ○豚バラれんこん</p> <p>エネルギー-420kcal たんぱく質10.0g</p>	<p>5</p> <p>○おかかごはん ○とりにくみお焼き</p> <p>エネルギー-422kcal たんぱく質11.5g</p>	<p>6</p> <p>○玉子ふいかけごはん ○オムレットマトソース ○エビ焼売</p> <p>エネルギー-398kcal たんぱく質11.0g</p>
<p>9</p> <p>体育の日</p>	<p>10</p> <p>○おほろごはん ○アジしょうが煮</p> <p>エネルギー-423kcal たんぱく質15.8g</p>	<p>11</p> <p>○かおりごはん ○メンチカツ ○洋ナシ缶</p> <p>エネルギー-406kcal たんぱく質9.8g</p>	<p>12</p> <p>○ゴマロール ○シュガーマーガリンサンド ○チーズハンバーグ</p> <p>エネルギー-444kcal たんぱく質13.5g</p>	<p>13</p> <p>○せとふうみごはん ○マーボ豆腐</p> <p>エネルギー-424kcal たんぱく質12.7g</p>
<p>16</p> <p>○のりごはん ○豚肉しょうが焼き</p> <p>エネルギー-427kcal たんぱく質13.8g</p>	<p>17</p> <p>○白ごはん ○ビーフカレー ○キャベツサラダ</p> <p>エネルギー-419kcal たんぱく質11.0g</p>	<p>18</p> <p>○ゆかりごはん ○かにたまご</p> <p>エネルギー-397kcal たんぱく質11.1g</p>	<p>19</p> <p>○わかめごはん ○サバ味噌 ○チキンナゲット</p> <p>エネルギー-411kcal たんぱく質12.6g</p>	<p>20</p> <p>○こんぶごはん ○とんかつ ○ポテトサラダ</p> <p>エネルギー-422kcal たんぱく質11.7g</p>
<p>23</p> <p>○ごま塩ごはん ○ぶい照焼き ○りんごコンポート</p> <p>エネルギー-405kcal たんぱく質13.9g</p>	<p>24</p> <p>○チーズクリームサンド ○とりにくみ揚げ</p> <p>エネルギー-438kcal たんぱく質14.3g</p>	<p>25</p> <p>○青菜じゃこご飯 ○肉じゃが ○キャベツコンソテー</p> <p>エネルギー-419kcal たんぱく質10.3g</p>	<p>26</p> <p>○ひじきごはん ○ホイコーロー ○スマイルポテト</p> <p>エネルギー-415kcal たんぱく質10.0g</p>	<p>27</p> <p>○2色おにぎり(おかか、かおり) ○自身魚フライきのこパスタ</p> <p>エネルギー-412kcal たんぱく質10.2g</p>
<p>30</p> <p>○さけごはん ○ハンバーグトマトソース ○もも缶</p> <p>エネルギー-420kcal たんぱく質12.1g</p>	<p>31</p> <p>○昆布ごはん ○グラタン ○かぼちゃプリン</p> <p>エネルギー-434kcal たんぱく質13.0g</p>	<p>・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時でまにお召し上がりください</p>		