

12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

2

- こんぶごはん／しろごはん(ホ)
- しろみさかなフライ
- フライドポテトのりしお



エネルギー389kcal たんぱく質13.9g

3

- ごましおごはん／ごましおふりかけ(ホ)
- ポークチャップ
- ぎょうざ



エネルギー381kcal たんぱく質10.6g

4

- クリームチーズサンド／いなりずし
- オムレツミートソース
- あさりのスパゲッティ



エネルギー406kcal たんぱく質13.8g

5

- かおりごはん／しろごはん(ホ)
- とうふチャンプルー
- はるまき



エネルギー396kcal たんぱく質11.1g

6

- しろごはん／しろごはん(ホ)
- ヤンニョムチキン
- かんこくふうサラダ



エネルギー379kcal たんぱく質14.0g

9

- さけごはん／しろごはん(ホ)
- メンチかつ
- わふうスパ



エネルギー409kcal たんぱく質11.8g

10

- しろごはん／しろごはん(ホ)
- チキンカレー
- マカロニサラダ

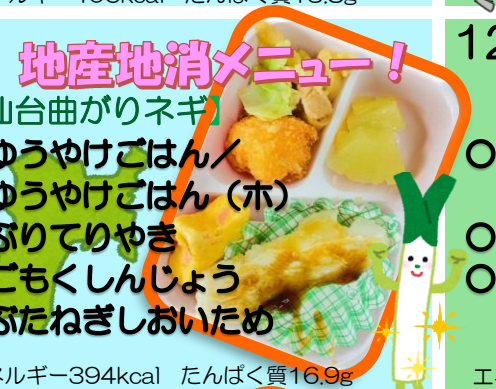


エネルギー409kcal たんぱく質10.5g

11

地産地消メニュー!

- 【仙台曲がりネギ】
- ゆうやけごはん／ゆうやけごはん(ホ)
- ぶりてりやき
- ごもくしんじょう
- ぶたねぎしおいため



エネルギー394kcal たんぱく質16.9g

12

- たまごふりかけごはん／ひじきふりかけ(ホ)
- ちゅうかうまに
- だいがくいも



エネルギー399kcal たんぱく質10.9g

13

- わかめふりかけごはん／しろごはん(ホ)
- ペンネグラタン
- チキンナゲット



エネルギー383kcal たんぱく質8.6g

16

- しろごはん／しろごはん(ホ)
- かぼちゃクリームに
- プロッコリーチーズあえ



エネルギー376kcal たんぱく質10.2g

17

- おかかごはん／しろごはん(ホ)
- カレイのゆずみそやき
- ピザロール



エネルギー382kcal たんぱく質13.0g

18

- かおりごはん／やさいふりかけ(ホ)
- やさいつくね
- スパンテー



エネルギー388kcal たんぱく質15.0g

19

- Merry Christmas
- シュガーマーガリンサンド／たまごロールパン
- もみのきハンバーグ
- フライドポテト



エネルギー379kcal たんぱく質10.9g

20

- せとふうみごはん／しろごはん(ホ)
- カニクリームコロッケ
- やきそば



エネルギー412kcal たんぱく質11.2g

12/11(水)

豚ネギ塩炒め

【仙台曲がりネギ】使用

甘味が強い
ネギです!



- ・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。
- ・(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。

よいお年を

