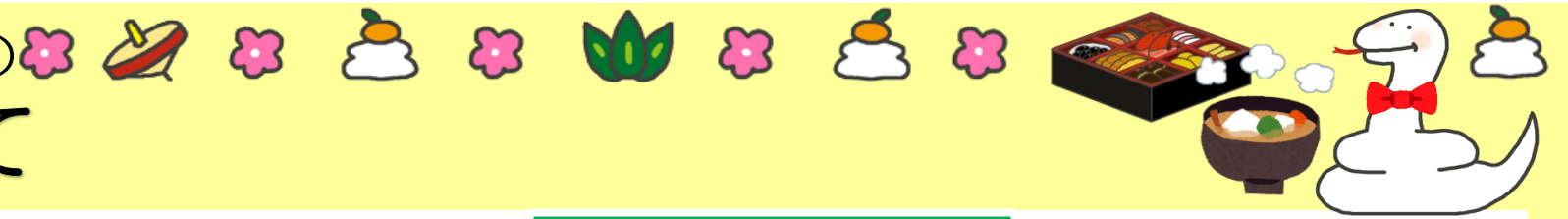




2025年（令和7年）
のこんだて



げつようび

6
○ちゃめし/
ちゃめし (ホ)
○カレイのにつけ
○さといもに

エネルギー405kcal たんぱく質17.0g

かようび

7
○ななくさいりなめし/
ななくさいりなめし (ホ)
○とりにくからあげ
○ピーマンソテー

エネルギー397kcal たんぱく質13.4g

すいようび

8
○わかめふりかけごはん/
しろごはん (ホ)
○ピーマンにくづめフライ
○やきうどん

エネルギー378kcal たんぱく質12.3g

もくようび

9
○ごましおごはん/
ごましおふりかけ (ホ)
○すぶたふう
○はるまき

エネルギー399kcal たんぱく質12.8g

きんようび

10
○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○にくじゃが
○コールスローサラダ

エネルギー396kcal たんぱく質13.1g

13

成人の日

14
○ゆかりごはん/
しろごはん (ホ)
○カレーコロッケ
○やさしくまき

エネルギー384kcal たんぱく質8.0g

15
○いなりずし/
こくとうロール
○チキンソテー
○だいがくいも

エネルギー405kcal たんぱく質15.9g

16
○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○マーボードウフ
○はくさいハムソテー

エネルギー393kcal たんぱく質12.2g

17
○たまごふりかけごはん/
やさしくまき (ホ)
○さかなのフライ
○スパソテー

エネルギー403kcal たんぱく質15.7g

20
○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○とうふハンバーグ
○つけあわせやさしくまき

エネルギー413kcal たんぱく質10.1g

21
○のりごはん/
ちゃめし (ホ)
○さわらさいきょうやき
○しゅうまい

エネルギー383kcal たんぱく質8.4g

22
○さけごはん/
しろごはん (ホ)
○エビカツ
○マカロニサラダ

エネルギー417kcal たんぱく質10.6g

23
○せとふうみごはん/
しそこんぶふりかけ (ホ)
○ヤンニョムチキン
○スナップエンドウ

エネルギー413kcal たんぱく質14.6g

24
○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ビーフカレー
○はくさいごまあえ

エネルギー400kcal たんぱく質11.5g

27 **地産地消メニュー!**
【仙台白菜】
○おかかごはん/
しろごはん (ホ)
○せんだいはくさいのうま煮
○さつまいもサラダ

エネルギー409kcal たんぱく質11.0g

28
○かおりごはん/
わかめごはん (ホ)
○こんさいクリームフライ
○やきそば

エネルギー392kcal たんぱく質11.1g

29
○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ハンバーグ
○カレーフライドポテト

エネルギー388kcal たんぱく質8.9g

30
○チーズサンド/
レーズンロール
○オムレツ
○イカドーナツフライ

エネルギー414kcal たんぱく質16.4g

31
○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ぶたにくしょうがやき
○ピザロール

エネルギー391kcal たんぱく質9.5g

地産地消メニュー!
1/27月曜日は、
【仙台白菜のうま煮】
宮城県産の仙台白菜を
ふんだんに使ったうま煮です。

- ・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。

