

げつようび

3

○ゆかりごはん/
のりこうみふりかけ(ホ)
○かぼちゃコロッケ
○やはたまき

エネルギー-383kcal たんぱく質8.0g

かようび

4

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○チキンシチュー
○さつまいもサラダ

エネルギー-409kcal たんぱく質11.0g

すいようび

5

○いなりずし/
あげパン
○とりにくさいきょうやき
○やきうどん

エネルギー-408kcal たんぱく質13.6g

もくようび

6

○なめしごはん/
なめしごはん(ホ)
○さといもとぎゅうにくのもの
○ブロッコリーごまあえ

エネルギー-394kcal たんぱく質11.6g

きんようび

7 **地産地消メニュー!**

【三陸産サーモン】

○こんぶごはん/
しろごはん(ホ)
○サーモンタルタルフライ
○れんこんきんぴら

エネルギー-403kcal たんぱく質12.2g

10

○さけごはん/
しろごはん(ホ)
○ホイコーロー
○ぎょうざ

エネルギー-397kcal たんぱく質13.0g

11 **建国記念の日**

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ポークカレー
○かぼちゃサラダ

エネルギー-406kcal たんぱく質11.8g

12

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ポークカレー
○かぼちゃサラダ

エネルギー-406kcal たんぱく質11.8g

13

○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん(ホ)
○カレイのネギみそやき
○チキンリング

エネルギー-387kcal たんぱく質10.5g

14 **バレンタインデー**

○せとふうみごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○ハートのコロッケ
○マカロニソテー

エネルギー-391kcal たんぱく質11.1g

17

○ごましおごはん/
しろごはん(ホ)
○エビカツ
○はながんも

エネルギー-384kcal たんぱく質13.8g

18

○おかかごはん/
しそこんぶふりかけ(ホ)
○やさいコロッケ
○ナポリタン

エネルギー-379kcal たんぱく質15.6g

19

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ガパオふう
○かぼちゃに

エネルギー-393kcal たんぱく質14.8g

20

○セサミサンド/
きれめいりロールパン
○エビフライ
○こぶきいも

エネルギー-418kcal たんぱく質17.9g

21

○かおりごはん/
しろごはん(ホ)
○しろみさかなフライ
○ジャーマンポテト

エネルギー-391kcal たんぱく質13.6g

24 **天皇誕生日の振替休日**

○さけひじきごはん/
しろごはん(ホ)
○ハムカツ
○わふうスパ

エネルギー-397kcal たんぱく質11.2g

25

○しろごはん/
ごましおふりかけ(ホ)
○サバみそ
○ピザロール

エネルギー-403kcal たんぱく質13.7g

26

○わかめごはん/
わかめごはん(ホ)
○ハンバーグ
○たこやき

エネルギー-397kcal たんぱく質9.8g

27

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ビーフハヤシ
○えびしゅうまい

エネルギー-403kcal たんぱく質10.7g

28

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ビーフハヤシ
○えびしゅうまい

エネルギー-403kcal たんぱく質10.7g

地産地消メニュー!

2月7日は、
【サーモンタルタルフライ】
三陸産のサーモン使用
塩釜で作っています。

- ・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ないので、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。

SFS **しょいく**
フードシステム東北

