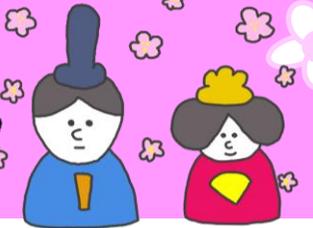




# 3月

2025年（令和7年）  
のこんだて

ねんちょうさん  
3ねんかん  
おいしくたべてくれて  
ありがとう！



**げつようび**

3

- ちらしずし／ちらしずし(ホ)
- とりにくからあげ
- フライドポテトのりしお

エネルギー425kcal たんぱく質14.2g

**かようび**

4

- ごましおごはん／しろごはん(ホ)
- ポークチャップ
- ぎょうざ

エネルギー380kcal たんぱく質12.2g

**すいようび**

5

- こくとうロール／いなりずし
- はながたオムレツ
- あさりのスパゲッティ

エネルギー393kcal たんぱく質14.5g

**もくようび**

6

- しろごはん／しろごはん(ホ)
- たけのことぎゅにくのオイスターいため
- ブロッコリーチーズあえ

エネルギー385kcal たんぱく質9.0g

**きんようび**

7

- かおりごはん／ごましおふりかけ(ホ)
- チキンソテー
- かんこくふうサラダ

エネルギー378kcal たんぱく質15.4g

10

- さけごはん／しろごはん(ホ)
- チーズメンチカツ
- わふうスパ

エネルギー415kcal たんぱく質12.3g

11

- 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414kcal たんぱく質10.5g

12

- ゆうやけごはん／ゆうやけふりかけ(ホ)
- さわらさいきょうやき
- たけのこてんぷら

エネルギー380kcal たんぱく質13.7g

13

- たまごふりかけごはん／しろごはん(ホ)
- カレーコロッケ
- やきうどん

エネルギー383kcal たんぱく質9.9g

14

- わかめふりかけごはん／わかめごはん(ホ)
- すぶたふう
- チキンナゲット

エネルギー417kcal たんぱく質13.4g

White Day

17

- しろごはん／しろごはん(ホ)
- マーボーとうふ
- キャベツチーズあえ

エネルギー408kcal たんぱく質11.7g

18

- ひじきごはん／ひじきごはん(ホ)
- カレイのにつけ
- ピザロール

エネルギー384kcal たんぱく質15.7g

19

- おかかごはん／しろごはん(ホ)
- チキンカツ
- スパソテー

エネルギー375kcal たんぱく質15.7g

20

春分の日

21

- 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432kcal たんぱく質9.6g

ねんちょうさん  
そつえんおめでとうございます！



SFS **しょくいく**  
フードシステム東北

