



げつようび かようび すいようび もくようび きんようび

- 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。

6

振替休日

7

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ホイコーロー
○はるまき

エネルギー406kcal たんぱく質10.4g

8

○ハムサンド/
こくとうロール
○エビフライ
○やきそば

エネルギー411kcal たんぱく質14.8g

9

○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん (ホ)
○さわらさいきょうやき
○チキンリング

エネルギー413kcal たんぱく質16.5g

10

○こんぶごはん/
しろごはん (ホ)
○とりにくからあげ
○ビーフソテー

エネルギー393kcal たんぱく質14.1g

13

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ポークカレー
○むしどりサラダ

エネルギー383kcal たんぱく質11.4g

14

○わかめふりかけごはん/
わかめごはん (ホ)
○とりにくトマトに
○にっこりポテト

エネルギー400kcal たんぱく質13.4g

15 **地産地消メニュー!**
宮城塩釜加工
【サーモンタルフライ】

○せとふうみごはん/
のりふりかけ (ホ)
○さんりくさんサーモンタルフライ
○スパソテー

エネルギー413kcal たんぱく質15.4g

16

○たまごふりかけごはん/
しろごはん (ホ)
○ヤンニョムチキン
○えだまめソテー

エネルギー417kcal たんぱく質16.3g

17

○かおりごはん/
ちゃめし (ホ)
○かぼちゃコロッケ
○はなやさいのソテー

エネルギー399kcal たんぱく質8.8g

20

○ごましおごはん/
しそこんぶふりかけ (ホ)
○チンジャオロース
○おとうふナゲット

エネルギー388kcal たんぱく質10.5g

21

○さけごはん/
しろごはん (ホ)
○にこみハンバーグ
○つけあわせやさい

エネルギー395kcal たんぱく質13.4g

22

○たきこみごはん/
たきこみごはん (ホ)
○にくじゃが
○スナップエンドウ

エネルギー402kcal たんぱく質10.2g

23

○いなりずし/
デニッシュパン
○コーンコロッケ
○ミートスパ

エネルギー382kcal たんぱく質7.7g

24

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○さばのみそに
○つくね

エネルギー397kcal たんぱく質16.2g

27

○おかかごはん/
しろごはん (ホ)
○とりにくさいきょうやき
○だいがくいも

エネルギー418kcal たんぱく質13.6g

28

○ひじきごはん/
ひじきごはん (ホ)
○しろみさかなチリソース
○ささみチーズフライ

エネルギー403kcal たんぱく質17.4g

29

○ゆかりごはん/
なめしごはん (ホ)
○やさいコロッケ
○カニしょうまい

エネルギー385kcal たんぱく質10.6g

30

○しろごはん/
しろごはん (ホ)
○ガパオふう
○もちさくポテト

エネルギー391kcal たんぱく質13.2g

31

○せとふうみごはん/
やさいふりかけ (ホ)
○エビカツ
○やきうどん

エネルギー388kcal たんぱく質16.0g



