



2019年(令和元年)

こんだて

SFS **しょくいく**
フードシステム東北



月	火	水	木	金
	<p>1</p> <p>○ごましおごはん ○さわらていやき</p> <p>エネルギー403kcal たんぱく質12.9g</p>	<p>2</p> <p>○きのこごはん ○とんかつ ○きりぼしだいこんに</p> <p>エネルギー398kcal たんぱく質14.0g</p>	<p>3</p> <p>○さけごはん ○カレーコロッケ ○バジルレモンチキン</p> <p>エネルギー411kcal たんぱく質9.8g</p>	<p>4</p> <p>○おかかごはん ○ぶたにく生姜焼き</p> <p>エネルギー474kcal たんぱく質10.8g</p>
<p>7</p> <p>○さけひじきごはん ○アジしょうが煮</p> <p>エネルギー400kcal たんぱく質15.5g</p>	<p>8</p> <p>○かおりごはん ○鶏肉天ぷら ○五目ひじき煮</p> <p>エネルギー406kcal たんぱく質14.7g</p>	<p>9</p> <p>○バーガーパン ○チーズハンバーグ</p> <p>エネルギー405kcal たんぱく質12.4g</p>	<p>10</p> <p>○しろごはん ○マーボー豆腐 ○たこやき</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質11.5g</p>	<p>11</p> <p>○たまごふりかけごはん ○お好み焼き ○エビ焼売</p> <p>エネルギー380kcal たんぱく質13.8g</p>
<p>14</p> <p>体育の日</p>	<p>15</p> <p>○のりごはん ○ミニチキンステーキ ○焼きうどん</p> <p>エネルギー405kcal たんぱく質14.9g</p>	<p>16</p> <p>○しろごはん ○ビーフカレー ○キャベツサラダ</p> <p>エネルギー384kcal たんぱく質9.3g</p>	<p>17</p> <p>○さけひじきごはん ○カニクリームコロッケ</p> <p>エネルギー436kcal たんぱく質13.7g</p>	<p>18</p> <p>○わかめふりかけごはん ○サバ塩焼き ○じゃがもちジャーマン</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質12.3g</p>
<p>21</p> <p>○たまごふりかけごはん ○チンジャオロースー</p> <p>エネルギー457kcal たんぱく質14.5g</p>	<p>22</p> <p>即位礼正殿の儀の日</p>	<p>23</p> <p>○ごましおごはん ○にくじゃが</p> <p>エネルギー438kcal たんぱく質10.8g</p>	<p>24</p> <p>○こんぶごはん ○ホイコーロー</p> <p>エネルギー412kcal たんぱく質13.3g</p>	<p>25</p> <p>○しろごはん ○ハムチーズフライ ○えだまめ</p> <p>エネルギー398kcal たんぱく質9.8g</p>
<p>28</p> <p>○さけごはん ○ハンバーグ ○やきそば</p> <p>エネルギー390kcal たんぱく質11.0g</p>	<p>29</p> <p>○ゆかりごはん ○トマトのペンネグラタン</p> <p>エネルギー389kcal たんぱく質10.2g</p>	<p>30</p> <p>○おかかごはん ○あかうお煮つけ ○中華ポテト</p> <p>エネルギー393kcal たんぱく質12.6g</p>	<p>31</p> <p>○ひじきごはん ○スコッチエッグ ○れんこんまんじゅう</p> <p>エネルギー392kcal たんぱく質11.3g</p>	<p>・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PM3時までにお召し上がりください</p>