

3月

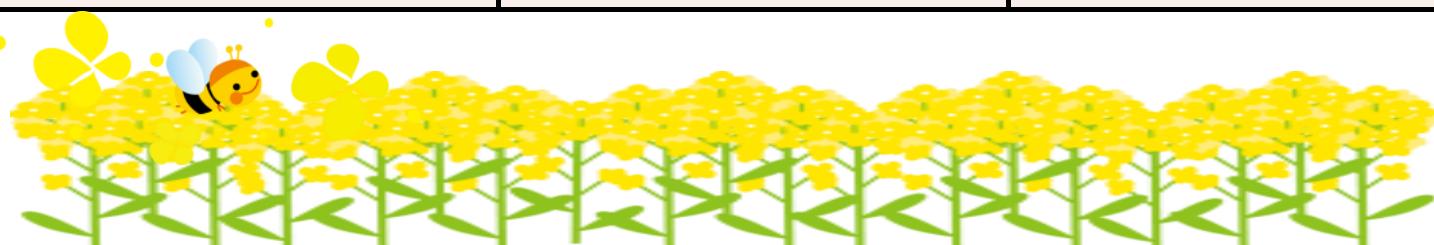
2020年(令和2年)こんだて
SFS しょくいく
フードシステム東北

~旬な野菜 菜の花~

春のおとずれを感じさせる菜の花はビタミンやミネラル、食物繊維など成長に欠かせない栄養がたっぷりです。



月	火	水	木	金
2 ○たまごふりかけごはん ○ハムチーズフライ ○ひじき煮 エネルギー427kcal たんぱく質12.7g	3 ○ちらしずし ○チキンピカタ エネルギー442kcal たんぱく質11.3g	4 ○ごましおごはん ○ぶり照り焼き ○ポテトサラダ エネルギー398kcal たんぱく質12.4g	5 ○さけごはん ○ピーマン肉詰めフライ エネルギー429kcal たんぱく質10.4g	6 ○おかかごはん ○肉じゃが ○カニカマ エネルギー384kcal たんぱく質11.5g
9 ○かおりごはん ○牛しぐれ煮 エネルギー438kcal たんぱく質11.3g	10 ○たけのこごはん ○酢豚風 ○さかなフリッター エネルギー446kcal たんぱく質11.7g	11 ○しろごはん ○ポークカレー ○プロッコリーツナ和え エネルギー429kcal たんぱく質12.3g	12 ○クリームサンド ○チーズハンバーグ エネルギー395kcal たんぱく質14.9g	13 ○瀬戸風味ごはん ○さわら西京焼き エネルギー434kcal たんぱく質13.2g
16 ○さけひじきごはん ○サバ塩焼き エネルギー439kcal たんぱく質13.9g	17 ○おかかごはん ○エビフライ ○青菜サラダ エネルギー406kcal たんぱく質10.3g	18 ○しろごはん ○ぶたにく生姜焼き エネルギー435kcal たんぱく質10.2g	19 ○おにぎり(わかめ) ○コーンコロッケ ○やきうどん エネルギー427kcal たんぱく質10.8g	20 春分の日



- ・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。
- ・写真と当日のお弁当では一部盛り付けが違う場合があります。