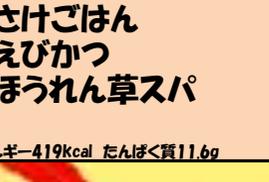


2020年(令和2年)

11月

こんだて

SFS しょくいく  
フードシステム東北

2	3	4	5	6	
<p>○おかかごはん ○さわらの西京やき</p>  <p>エネルギー399kcal たんぱく質10.0g</p>	<p><b>文化の日</b></p>	<p>○こんぶごはん ○カニクリームコロッケ</p>  <p>エネルギー400kcal たんぱく質8.1g</p>	<p>○さけごはん ○チキンステーキ ○さつまいも煮</p>  <p>エネルギー452kcal たんぱく質12.5g</p>	<p>○しろごはん ○中華旨煮 ○ナムル</p>  <p>エネルギー439kcal たんぱく質12.8g</p>	
<p>9</p> <p>○ごま塩ごはん ○ホイコーロー ○切り干し大根</p>  <p>エネルギー418kcal たんぱく質9.7g</p>	<p>10</p> <p>○かおりごはん ○エビフライ</p>  <p>エネルギー382kcal たんぱく質9.5g</p>	<p>11</p> <p>○瀬戸風味ごはん ○あじしょうが煮 ○カニしゅうまい</p>  <p>エネルギー385kcal たんぱく質16.3g</p>	<p>12</p> <p>○ミニあんパン ○チーズハンバーグ</p>  <p>エネルギー478kcal たんぱく質15.5g</p>	<p>13</p> <p>○わかめふりかけごはん ○チキンカツ</p>  <p>エネルギー389kcal たんぱく質13.5g</p>	
<p>16</p> <p>○しろごはん ○マーボーとうふ</p>  <p>エネルギー385kcal たんぱく質9.7g</p>	<p>17</p> <p>○しろごはん ○牛ごぼう煮 ○あおなごま和え</p>  <p>エネルギー413kcal たんぱく質11.3g</p>	<p>18</p> <p>○クリームサンド ○コーンコロッケ</p>  <p>エネルギー428kcal たんぱく質12.2g</p>	<p>19</p> <p>○玉子ふりかけごはん ○とじにくから揚げ</p>  <p>エネルギー360kcal たんぱく質10.7g</p>	<p>20</p> <p>○さけごはん ○さば照り焼き ○きりこんぶ煮</p>  <p>エネルギー375kcal たんぱく質12.8g</p>	
<p>23</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p>	<p>24</p> <p>○さけひじきごはん ○チキンピカタ</p>  <p>エネルギー439kcal たんぱく質15.7g</p>	<p>25</p> <p>○のりごはん ○ハンバーグ</p>  <p>エネルギー417kcal たんぱく質11.4g</p>	<p>26</p> <p>○こんぶごはん ○あかうお煮つけ ○チキンナゲット</p>  <p>エネルギー392kcal たんぱく質17.1g</p>	<p>27</p> <p>○しろごはん ○ポークカレー</p>  <p>エネルギー425kcal たんぱく質12.1g</p>	
<p>30</p> <p>○さけごはん ○えびかつ ○ほうれん草スパ</p>  <p>エネルギー419kcal たんぱく質11.6g</p>	<p>～旬な魚 マサバ～</p> <p>マサバは秋から冬にかけて脂がのっておいしい時期となります。魚特有の栄養がたっぷりです。今月は20日に「さば照り焼き」として登場します。骨がとってあるので魚が苦手でも一口食べてみてください。※ごくまれに小骨があります</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時までにお召上がりください</p>	