

2020年(令和2年)

こんだて

冬に旬を迎えるぶいが登場！！

12月4日、12月17日にそれぞれぶいが登場します。  
成長に欠かせないたんぱく質や鉄分が豊富です。

SFS **しょくいく**  
フードシステム東北



月	火	水	木	金
<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おりませんので、当日のPM2時までにお召し上がりください。</p>	<p>1</p> <p>○ごま塩ごはん ○トマトグラタン</p> <p>エネルギー433kcal たんぱく質10.4g</p>	<p>2</p> <p>○しろごはん ○酢豚風 ○れんこんまんじゅう</p> <p>エネルギー432kcal たんぱく質11.2g</p>	<p>3</p> <p>○ゆかりごはん ○まんじゅう ○メンチカツ</p> <p>エネルギー412kcal たんぱく質10.8g</p>	<p>4</p> <p>○こんぶごはん ○フリ照り焼き ○ささみチーズフライ</p> <p>エネルギー426kcal たんぱく質14.3g</p>
<p>7</p> <p>○ごま塩ごはん ○豚肉生姜焼き</p> <p>エネルギー403kcal たんぱく質10.7g</p>	<p>8</p> <p>○白ごはん ○ビーフカレー ○コールスローサラダ</p> <p>エネルギー457kcal たんぱく質11.7g</p>	<p>9</p> <p>○のりごはん ○サーモンフライ</p> <p>エネルギー393kcal たんぱく質14.7g</p>	<p>10</p> <p>○さけひじきごはん ○赤魚煮つけ ○イカ天ぷら</p> <p>エネルギー395kcal たんぱく質16.4g</p>	<p>11</p> <p>○わかめふりかけごはん ○ピーマン肉詰めフライ</p> <p>エネルギー420kcal たんぱく質12.0g</p>
<p>14</p> <p>○瀬戸風味ごはん ○デミハンバーグ ○エビシューマイ</p> <p>エネルギー407kcal たんぱく質11.9g</p>	<p>15</p> <p>○おかかごはん ○カレーコロッケ</p> <p>エネルギー415kcal たんぱく質11.7g</p>	<p>16</p> <p>○たまごサンド ○とにくから揚げ</p> <p>エネルギー455kcal たんぱく質14.3g</p>	<p>17</p> <p>○かおりごはん ○フリ大根</p> <p>エネルギー417kcal たんぱく質14.9g</p>	<p>18</p> <p>○ひじきごはん ○肉じゃが ○エビフリッター</p> <p>エネルギー394kcal たんぱく質11.9g</p>