

3月

2021年(令和3年) こんだて

SFS **しょくい**

フードシステム東北



SHOKUIKU.FOOD
Instagram

～旬な食材 たけのこ、菜の花～

1日たけのこ天ぷら

3日なのはなツナ和え

5日たけのこご飯

9日なのはな和え物 が登場!



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|--|
| <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しろごはん ○マーボーあつあげ ○たけのこ天ぷら <p>エネルギー385kcal たんぱく質9.9g</p> | <p>2</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○たまごサンド ○千キンカツ <p>エネルギー480kcal たんぱく質16.3g</p> | <p>3</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ちらしずし ○とじにくからあげ <p>エネルギー426kcal たんぱく質11.1g</p> | <p>4</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○しろごはん ○ちゅうごほう煮 <p>エネルギー411kcal たんぱく質11.1g</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ○たけのこごはん ○コーンコロケ ○焼うどん <p>エネルギー376kcal たんぱく質8.2g</p> |
| <p>8</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○かおりごはん ○さわや西京焼き <p>エネルギー373kcal たんぱく質13.2g</p> | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しろごはん ○ぶたにく生姜焼き ○菜の花和え物 <p>エネルギー435kcal たんぱく質10.3g</p> | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こんぶごはん ○千キンピカタ ○マカロニサラダ <p>エネルギー446kcal たんぱく質13.7g</p> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ○のりごはん ○ハンバーグ ○キャベツナムソテー <p>エネルギー417kcal たんぱく質11.4g</p> | <p>12</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○ゆかりごはん ○あかうお煮つけ <p>エネルギー380kcal たんぱく質16.4g</p> |
| <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ○玉子ふりかけご飯 ○チンジャオロース ○たこやき <p>エネルギー437kcal たんぱく質12.3g</p> | <p>16</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○さけひらしごはん ○サーモンマヨカツ <p>エネルギー440kcal たんぱく質14.3g</p> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ○わかめふりかけご飯 ○トマトグラタン ○フロッコリーサラダ <p>エネルギー433kcal たんぱく質10.4g</p> | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しろごはん ○ぶたとあつあげのみそ炒め ○ひじき煮 <p>エネルギー413kcal たんぱく質13.2g</p> | <p>19</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○だしおごはん ○まんじゅう <p>エネルギー430kcal たんぱく質10.5g</p> |
| <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ○こんぶごはん ○すぶた風 ○にらまんじゅう <p>エネルギー432kcal たんぱく質11.2g</p> | <p>23</p>  <ul style="list-style-type: none"> ○せとふうみごはん ○魚の唐揚げ野菜あん <p>エネルギー367kcal たんぱく質9.9g</p> | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しろごはん ○ポークカレー ○コールスローサラダ <p>エネルギー457kcal たんぱく質11.7g</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。 ・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。</p> | |