11月 2022年（令和4年）のこんだて

SFS しょくいく フードシステム東北

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
～11月24日は和食の日～ 11月24日は和食の日です。 秋の実り、きのこごはん、 ひものでおなじみホッケのフライ が初登場です！	1 ○さけごはん／ さけふりかけ(ホ) ○チーズハンバーグ ○フライドポテト エネルギー418kcal　たんぱく質13.3g	2 ○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○ガパオふう ○ピザはるまき エネルギー405kcal　たんぱく質12.7g	3 文化の日	4 ○ひじきごはん/ ひじきごはん（ホ） ○さばのみそに ○ささみチーズフライ エネルギー424kcal　たんぱく質17.9g
7 ○せとふうみごはん／ やさいふりかけ(ホ) ○チキンカツ ○ナポリタン エネルギー396kcal　たんぱく質12.6g	8 ○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○コーンコロッケ ○ミートマカロニ エネルギー429kcal　たんぱく質10.1g	9 ○メープルサンド ○レーズンロール ○トマトグラタン エネルギー428kcal　たんぱく質13.0g	10 ○おかかごはん／ おかかふりかけ(ホ) ○エビフライ ○やきそば エネルギー415kcal　たんぱく質10.0g	11 ○たまごふりかけごはん/ たまごふりかけ（ホ） ○ぶたにくごぼうに ○かぼちゃサラダ エネルギー428kcal　たんぱく質12.2g
14 ○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○とりにくからあげ ○きのこスパ エネルギー415kcal　たんぱく質11.3g	15 ○こんぶごはん／ うめふりかけ(ホ) ○しろみざかなの マヨネーズふうみ ○カレーそぼろ エネルギー379kcal　たんぱく質12.5g	16 ○そぼろごはん／ おかかふりかけ(ホ) ○にくやさいいため ○チーズポテト エネルギー449kacl たんぱく質11.8g	17 ○さけひじきごはん／ さけふりかけ(ホ) ○チキンピカタ ○えだまめソテー エネルギー416kcal　たんぱく質13.5g	18 ○せとふうみごはん／ やさいふりかけ(ホ) ○ひじきととうふフライ ○ぎょうざ エネルギー404kcal　たんぱく質9.4g
21 ○ごましおごはん／ たまごふりかけ(ホ) ○あかうおにつけ ○チキンナゲット エネルギー393kcal　たんぱく質15.9g	22 ○ツナサンド ○マーラーカオ ○とりにくのトマトに エネルギー445kcal　たんぱく質16.6g	23 勤労感謝の日	24 ○きのこごはん/ きのこごはん（ホ） ○ホッケフライ ○わふうスパ エネルギー397ｋcal たんぱく質12.3g	25 ○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○カレーコロッケ ○ささかま エネルギー373kcal　たんぱく質8.2g
28 ○こんぶごはん／ おかかふりかけ(ホ) ○ぶたとあつあげのみそいため ○むしどりサラダ エネルギー394kcal　たんぱく質13.0g	29 ○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○ひきにくカレー ○カニカマサラダ エネルギー412kcal　たんぱく質12.7g	30 ○わかめふりかけごはん／ うめふりかけ（ホ） ○さわらさいきょうやき ○かぼちゃとツナのにもの エネルギー377kcal　たんぱく質13.9g		

- 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。
- 写真はイメージであり、実際のお弁当と違う場合があります。
- (ホ)はホットライスのごはんメニューです。