

11月のこんだて

2022年(令和4年)



SFS **しょくいく**
フードシステム東北

げつようび

～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、
ひもでおなじみホッケのフライ
が初登場です!

かようび

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



すいようび

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



もくようび

3



きんようび

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/
やさしいふりかけ(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)
○ぶたにくごぼうは
○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)
○にくやさしいため
○チーズポテト

エネルギー449kcal 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/
やさしいふりかけ(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



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。