

12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

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

☆Merry Christmas☆

14日のデミグラスハンバーグには、
かわいいハート型のにんじんののっています
大人気のミニチョコクロワッサンも入っている
クリスマスメニューです。どうぞお楽しみに♪



1

○たまごふりかけごはん/
たまごふりかけ(ホ)
○おさつコロッケ
○ちくわいそべてん

エネルギー385kcal たんぱく質10.5g

2

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○マーボー豆腐
○ポークウインナー

エネルギー407kcal たんぱく質13.4g

5

○せとふうみごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○エビかつ
○ベーコンスパ

エネルギー386kcal たんぱく質14.4g

6

○のりごはん/
ちゃめし(ホ)
○しろみさかなの
あますあんかけ
○ミートマカロニ

エネルギー380kcal たんぱく質13.1g

7

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○とりにくからあげ
○やきそば

エネルギー424kcal たんぱく質10.9g

8

○おかかごはん/
うめふりかけ(ホ)
○にくじゃが
○むしどりサラダ

エネルギー426kcal たんぱく質12.4g

9

○さけごはん/
さけふりかけ(ホ)
○メンチかつ
○かにシュウマイ

エネルギー382kcal たんぱく質9.8g

12

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ポークカレー
○マカロニチーズサラダ

エネルギー388kcal たんぱく質10.0g

13

○わかめふりかけごはん/
おかかふりかけ(ホ)
○チキンピカタ
○ナポリタン

エネルギー374kcal たんぱく質10.3g

14

○ジャムサンド
○ミニチョコクロワッサン
○デミハンバーグ

エネルギー405kcal たんぱく質14.7g

15

○ごましおごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○しろみさかなのソテー
○ほうれんそうクリームソース

エネルギー381kcal たんぱく質10.5g

16

○たまごふりかけごはん/
たまごふりかけ(ホ)
○ぶたにくしょうがやき
○チーズポテト

エネルギー457kcal たんぱく質12.3g

19

○さけひじきごはん/
さけふりかけ(ホ)
○チーズオムレツ
○ミートポテト

エネルギー386kcal たんぱく質12.2g

20

○おかかごはん/
うめふりかけ(ホ)
○カニクリームコロッケ
○ほうれんそうスパ

エネルギー412kcal たんぱく質8.3g

21

○ひじきごはん/
ひじきごはん(ホ)
○さかなのからあげきのこあん
○あつやきたまご

エネルギー398kcal たんぱく質16.0g

・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ないので、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。

