

2023年（令和5年）

# 1月

# 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

9

### 成人の日



10

- さけひじきごはん/  
さけふりかけ(ホ)
- ハンバーグ
- ミートマカロニ



エネルギー412kcal たんぱく質12.7g

11

- たきこみごはん/  
たきこみごはん(ホ)
- あかうおてりやき
- チキンナゲット



エネルギー378kcal たんぱく質16.2g

12

- メープルサンド/  
こくとうロール
- ミニチキン
- さつまいもサラダ



エネルギー423kcal たんぱく質15.6g

13

- おかかごはん/  
おかかふりかけ(ホ)
- とんかつ
- わふうスパ



エネルギー396kcal たんぱく質13.0g

16

- ごましおごはん/  
やさいふりかけ(ホ)
- カレーコロッケ
- えだまめソテー



エネルギー373kcal たんぱく質8.5g

17

- こんぶごはん/  
しろごはん(ホ)
- とりにくからあげ
- のりしおこふさいも



エネルギー398kcal たんぱく質10.3g

18

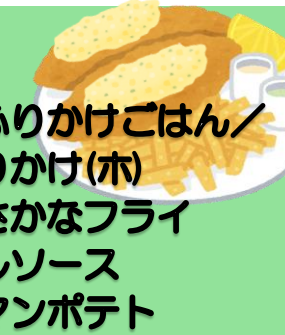
- せとふうみごはん/  
うめふりかけ(ホ)
- ポークチャップ
- たこやき



エネルギー391kcal たんぱく質12.3g

19

- わかめふりかけごはん/  
さけふりかけ(ホ)
- しろみさかなフライ
- タルタルソース
- ジャーマンポテト



エネルギー403kcal たんぱく質14.6g

20

- しろごはん/  
しろごはん(ホ)
- チキンカレー
- あおなにびたし



エネルギー410kcal たんぱく質11.5g

23

- さけごはん/  
おかかふりかけ(ホ)
- ぶたにくごぼうに
- キャベツベーコンソテー



エネルギー404kcal たんぱく質15.1g

24

- せとふうみごはん/  
うめふりかけ(ホ)
- ホッケフライ
- ビーフソテー



エネルギー421kcal たんぱく質17.9g

25

- ハムサンド
- レーズンロールパン
- チーズオムレツ
- ナポリタン



エネルギー412kcal たんぱく質16.1g

26

- たまごふりかけごはん/  
たまごふりかけ(ホ)
- ガパオふう
- やさいにくまき



エネルギー386kcal たんぱく質13.4g

27

- しろごはん/  
しろごはん(ホ)
- エビフライ
- やきそば



エネルギー393kcal たんぱく質10.9g

30

- ひじきごはん/  
ひじきごはん(ホ)
- しろみさかなカレーふうみ
- はるまき



エネルギー380kcal たんぱく質13.9g

31

- わかめふりかけごはん/  
やさいふりかけ(ホ)
- チキンピカタ
- カラフルサラダ



エネルギー375kcal たんぱく質10.3g

1/27  
エビフライが  
リニューアルして  
大きなエビフライ  
になります。  
おたのしみに!

- ・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。

