

2月

2023年（令和5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

2月3日は、節分です。
【いわしいそペフライ】と【にまめ】が登場します!!



※ こぼねがあるかもしれません。
よくかんで食べてください。



- 1
○おかかごはん/
おかかふりかけ(ホ)
○ひじきとえだまめの
とうふカツ
○ぎょうざ



エネルギー386kcal たんぱく質11.9g

- 2
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○とりにくからあげ
○ほうれんそうスパ



エネルギー375kcal たんぱく質11.3g

- 3
○かおりごはん/
うめふりかけ(ホ)
○いわしいそペフライ
○にまめ



エネルギー405kcal たんぱく質14.2g

- 6
○さけひじきごはん/
さけふりかけ(ホ)
○とりにくトマトに
○チーズポテト



エネルギー412kcal たんぱく質15.4g

- 7
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ふゆやさいかレー
○むしどりサラダ



エネルギー407kcal たんぱく質13.8g

- 8
○のりごはん/
ちゃめし(ホ)
○あじしおやき
○にくだんご



エネルギー396kcal たんぱく質13.0g

- 9
○こくとうロール
チーズクリームサンド
○チキンピカタ
○えだまめソテー



エネルギー467kcal たんぱく質16.2g

- 10
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○にくじゃが
○かぼちゃサラダ



エネルギー416kcal たんぱく質11.1g

- 13
○ごましおごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○とんかつ
○わふうスパ



エネルギー416kcal たんぱく質13.6g

- 14
○ゆうやけごはん/
ゆうやけごはん(ホ)
○ハートのコロッケ
○ミートマカロニ



エネルギー397kcal たんぱく質7.7g

- 15
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ちゅうかうまに
○ささみチーズフライ



エネルギー411kcal たんぱく質15.7g

- 16
○こんぶごはん/
たまごふりかけ(ホ)
○あかうおてりやき



エネルギー375kcal たんぱく質13.1g

- 17
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○にくやさしいため
○チキンナゲット



エネルギー386kcal たんぱく質12.2g

- 20
○さけごはん/
うめふりかけ(ホ)
○エビフライ
○やきそば



エネルギー389kcal たんぱく質10.8g

- 21
○ひじきごはん/
ひじきごはん(ホ)
○さかなのからあげ
○やさいあん



エネルギー407kcal たんぱく質13.7g

- 22
○ちゅうかうまに
ツナサンド
○トマトグラタン
○きりぼしだいこんサラダ



エネルギー424kcal たんぱく質17.1g



- 24
○たまごふりかけごはん/
たまごふりかけ(ホ)
○メンチかつ
○カレーそば



エネルギー391kcal たんぱく質10.8g

- 27
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○トマトにこみハンバーグ
○つけあわせやさい



エネルギー370kcal たんぱく質12.3g

- 28
○おかかごはん/
おかかふりかけ(ホ)
○かぼちゃコロッケ



エネルギー394kcal たんぱく質14.4g



今年
の恵
方は
、
南
東
南

- ・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。

