

7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
3 ○さけごはん / しろごはん (ホ) ○ぶたにくしょうがやき ○つまみあげ エネルギー406kcal たんぱく質13.1g	4 ○のりごはん / ちゃめし (ホ) ○アジフライ ○たこやき エネルギー378kcal たんぱく質14.2g	5 ○こんぶごはん / しろごはん (ホ) ○とんかつ ○ベーコンスパ エネルギー396kcal たんぱく質15.7g	6 ○しろごはん / しろごはん (ホ) ○とりにくからあげ ○かにしゅうまい エネルギー412kcal たんぱく質14.1g	7 ○ゆうやけごはん / ゆうやけごはん (ホ) ○やさいコロッケ ○やきうどん エネルギー409kcal たんぱく質14.9g
10 ○たまごふりかけごはん / やさいふりかけ (ホ) ○しろみさかなのソテー ○ぎょうざ エネルギー393kcal たんぱく質14.4g	11 ○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415kcal たんぱく質13.2g	12 ○レーズンロール / ツナサンド ○ポークチャップ ○にっこりポテト エネルギー433kcal たんぱく質16.1g	13 ○ごましおごはん / しそこんぶふりかけ (ホ) ○ピーマンにくづめ ○ピーマンソテー エネルギー407kcal たんぱく質12.8g	14 ○しろごはん / しろごはん (ホ) ○なつやさいカレー ○カニカマサラダ エネルギー398kcal たんぱく質11.7g
17 海の日	18 ○しろごはん / しろごはん (ホ) ○マーボーナス ○むしどりサラダ エネルギー375kcal たんぱく質12.7g	19 ○おかかごはん / しろごはん (ホ) ○ぎゅうごぼうに ○かぼちゃサラダ エネルギー377kcal たんぱく質10.1g	20 ○ひじきごはん / ひじきごはん (ホ) ○サバのスパイスやき ○にくだんご エネルギー422kcal たんぱく質15.8g	21 ○せとふうみごはん / のりふりかけ (ホ) ○ヤンニョムチキン ○えだまめソテー エネルギー387kcal たんぱく質8.9g

7月7日は、**たなばたとくべつおべんとう!**

ほしがた★がたくさんの
おべんとうをおもちします。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。

