

# 12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



- ・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。
- ・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。
- ・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。



1

- しろごはん / しろごはん(ホ)
- ポークチャップ
- はるまき



エネルギー396kcal たんぱく質12.3g

4

- のりごはん / ちゅめし(ホ)
- さわらさいきょうやき
- チーズポテト



エネルギー408kcal たんぱく質13.2g

5

- 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391kcal たんぱく質12.2g

6

- レーズンロール / いなりずし
- メンチかつ
- やきそば



エネルギー414kcal たんぱく質13.8g

7

- せとふうみごはん / しろごはん(ホ)
- はくさいうまに
- とうふハンバーグ



エネルギー413kcal たんぱく質12.4g

8

- ごましおごはん / ごましおふりかけ(ホ)
- ピーマンにくづめフライ
- のりしおこふきいも



エネルギー381kcal たんぱく質10.7g

11

- さけごはん / しろごはん(ホ)
- ぶたとさといものにももの
- タコウィンナー



エネルギー395kcal たんぱく質12.7g

12

- ピラフ / ピラフ(ホ)
- ほしがたコロック
- ミートスパゲッティ



エネルギー416kcal たんぱく質9.2g

13

- かおりごはん / しそこんぶふりかけ(ホ)
- にくやさしいため
- ぎょうざ



エネルギー409kcal たんぱく質9.9g

14

- ゆうやけごはん / ゆうやけごはん(ホ)
- さばのみそに
- つくね



エネルギー384kcal たんぱく質16.2g

15

- しろごはん / しろごはん(ホ)
- ヤンニョムチキン
- えだまめソテー



エネルギー408kcal たんぱく質14.8g

18

- こんぶごはん / やさいふりかけ(ホ)
- チーズオムレツ
- ミートマカロニ



エネルギー381kcal たんぱく質12.1g

19

- しろごはん / しろごはん(ホ)
- エビカツ
- チヂミ



エネルギー387kcal たんぱく質12.7g

20

- わかめふりかけ / わかめごはん(ホ)
- とりにくさいきょうやき
- にっこりポテト



エネルギー408kcal たんぱく質11.7g

21

- しろごはん / しろごはん(ホ)
- ホイコーロー
- ピザはるまき



エネルギー387kcal たんぱく質9.2g

22

- たきこみごはん / たきこみごはん(ホ)
- あじしおやき
- にくだんご



エネルギー407kcal たんぱく質16.1g