

6月

2024年（令和6年）
のこんだて

SFS **しょいく**
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

〇こんぶごはん／
しろごはん（ホ）
〇しろみさかなフライ
〇ジャーマンポテト

エネルギー389kcal たんぱく質13.9g

4

〇ごましおごはん／
ごましおふりかけ（ホ）
〇ぶたにくしょうがやき
〇ぎょうざ

エネルギー381kcal たんぱく質10.6g

5

〇クリームチーズサンド／
ロールパン
〇トマトソースオムレツ
〇ミートスパ

エネルギー406kcal たんぱく質13.8g

6

〇かおりごはん／
ちゃめし（ホ）
〇オクラチャンプルー
〇はるまき

エネルギー396kcal たんぱく質11.1g

7

〇しろごはん／
しろごはん（ホ）
〇マーボー豆腐
〇むしどりサラダ

エネルギー379kcal たんぱく質14.0g

10

〇さけひじきごはん／
のりふりかけ（ホ）
〇メンチかつ
〇わふうスパ

エネルギー409kcal たんぱく質11.8g

11

〇しろごはん／
しろごはん（ホ）
〇チキンカレー
〇マカロニサラダ

エネルギー409kcal たんぱく質10.5g

12

〇ゆうやけごはん／
ゆうやけごはん（ホ）
〇タラのてりやき
〇ごもくしんじょう

エネルギー394kcal たんぱく質16.9g

13

〇たまごふりかけ／
しろごはん（ホ）
〇ちゅうかうまに
〇だいがくいも

エネルギー399kcal たんぱく質10.9g

14

〇わかめふりかけ／
わかめごはん（ホ）
〇コーンコロッケ
〇やさいにくまき

エネルギー383kcal たんぱく質8.6g

17

〇しろごはん／
しろごはん（ホ）
〇にくじゃが
〇はなにんじん

エネルギー376kcal たんぱく質10.2g

18

〇かおりごはん／
なめしごはん（ホ）
〇ハムマヨサラダフライ
〇スパノテー

エネルギー388kcal たんぱく質15.0g

19

〇おかかごはん／
しろごはん（ホ）
〇とりにくさいきょうやき
〇ピザロール

エネルギー382kcal たんぱく質13.0g

20

〇いなりずし／
ざっこくロール
〇ハンバーグ
〇フライドポテト

エネルギー379kcal たんぱく質10.9g

21

〇せとふうみごはん／
やさいふりかけ（ホ）
〇エビフライ
〇やきそば

エネルギー412kcal たんぱく質11.2g

24

〇たきこみごはん／
たきこみごはん（ホ）
〇ぶたとせんだいあぶらみのみそいため
〇かぼちゃサラダ

エネルギー394kcal たんぱく質12.1g

25

〇さけごはん／
しろごはん（ホ）
〇にくやさしいため
〇チーズポテト

エネルギー403kcal たんぱく質11.4g

26

〇ゆかりごはん／
しそこんぶふりかけ（ホ）
〇イカフライ
〇ナポリタン

エネルギー407kcal たんぱく質10.0g

27

〇しろごはん／
しろごはん（ホ）
〇とりにくからあげ
〇はなやさいソテー

エネルギー409kcal たんぱく質14.3g

28

〇ごましおごはん／
しろごはん（ホ）
〇ハッシュドポーク
〇チキンリング

エネルギー375kcal たんぱく質13.2g

地産地消メニュー！

センドイ

6月24日は、宮城特産の
【せんだいあぶらみ】です。

- ・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。
- ・（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。

