



# 7月

## 2024年（令和6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
<p>1</p> <p>○たまごふりかけごはん/ しろごはん（ホ） ○チンジャオロース ○はるまき</p>  <p>エネルギー408kcal たんぱく質10.3g</p>	<p>2 <b>地産地消メニュー!</b></p> <p>○こんぶごはん/ のりふりかけ（ホ） ○けせんぬまさんマグロカツ ○やきそば</p>  <p>エネルギー397kcal たんぱく質15.5g</p>	<p>3</p> <p>○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○なつやさいかレー ○カニカマサラダ</p>  <p>エネルギー396kcal たんぱく質9.6g</p>	<p>4</p> <p>○ひじきごはん/ ひじきごはん（ホ） ○さわらさいきょうやき ○たこやき</p>  <p>エネルギー399kcal たんぱく質12.7g</p>	<p>5</p> <p>○ゆうやけごはん/ ゆうやけごはん（ホ） ○ほしがたコロッケ ○あられそうめん</p>  <p>エネルギー391kcal たんぱく質10.5g</p>
<p>8</p> <p>○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○トマトハンバーグ ○だいがくいも</p>  <p>エネルギー404kcal たんぱく質10.4g</p>	<p>9</p> <p>○かおりごはん/ なめしごはん（ホ） ○さかなのたつたあげラビゴットソース ○なすのみそいため</p>  <p>エネルギー407kcal たんぱく質12.5g</p>	<p>10</p> <p>○いなりずし/ ツナロールパン ○やさいかコロッケ ○スパソテー</p>  <p>エネルギー389kcal たんぱく質9.5g</p>	<p>11</p> <p>○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○ガパオふう ○カニしゅうまい</p>  <p>エネルギー392kcal たんぱく質14.7g</p>	<p>12</p> <p>○わかめふりかけごはん/ わかめごはん（ホ） ○とりにくさいきょうやき ○やきうどん</p>  <p>エネルギー393kcal たんぱく質11.1g</p>
<p>15</p> <p><b>海の日</b></p> 	<p>16</p> <p>○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○とりとなつやさいのトマトに ○チーズポテト</p>  <p>エネルギー408kcal たんぱく質14.2g</p>	<p>17</p> <p>○のりごはん/ ちゃめし（ホ） ○にくじゃが ○はなにんじん</p>  <p>エネルギー394kcal たんぱく質12.1g</p>	<p>18</p> <p>○さけごはん/ ごましおふりかけ（ホ） ○ちゅうかうまに ○ぎょうざ</p>  <p>エネルギー405kcal たんぱく質12.8g</p>	<p>19</p> <p>○しろごはん/ しろごはん（ホ） ○すぶたふう ○ほしがたハム</p>  <p>エネルギー391kcal たんぱく質10.0g</p>

### 地産地消メニュー!

7月2日は、**気仙沼産**の【マグロカツ】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。

