



2025年（令和7年）

のこんだて

ほっとらいす兄弟



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。



1

○わかめふりかけ/
しろごはん(ホ)
○サケみそカツ
○やきうどん

エネルギー384kcal たんぱく質16.7g



2

○ごましおごはん/
ひじきふりかけ(ホ)
○チンジャオロース
○やさいはるまき

エネルギー402kcal たんぱく質8.4g



3

○かおりごはん/
しろごはん(ホ)
○イカメンチカツ
○スパソテー

エネルギー415kcal たんぱく質10.3g



6

○たまごふりかけ/
ごましおごはん(ホ)
○おつきみハムカツ
○のりしおポテト

エネルギー393kcal たんぱく質12.1g



7

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○やきにく
○かりかりささみあげ

エネルギー396kcal たんぱく質16.7g



8

○いなりずし/
レーズンロール
○クリーミーフライ
○キャラメルポテト

エネルギー385kcal たんぱく質8.8g



9

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○マーボー豆腐
○キャベツハムソテー

エネルギー386kcal たんぱく質12.6g



10

○ゆかりごはん/
わかめごはん(ホ)
○やさいつくね
○やきそば

エネルギー382kcal たんぱく質11.8g



13

スポーツの日



14

○のりごはん/
ちゃめし(ホ)
○さわらさいきょうやき
○やさいにくまき

エネルギー391kcal たんぱく質15.0g



15

○せとふうみごはん/
しろごはん(ホ)
○にくじゃが
○ちゅうかつナサラダ

エネルギー371kcal たんぱく質10.0g



16

○わかめふりかけ/
しろごはん(ホ)
○とりにくからあげ
○ナポリタン

エネルギー401kcal たんぱく質13.4g



17

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ポークカレー
○ほうれんそうごまあえ

エネルギー384kcal たんぱく質11.6g



20

○おかかごはん/
しろごはん(ホ)
○とうふハンバーグ
○つけあわせやさい

エネルギー391kcal たんぱく質11.1g



21

○かおりごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○カレーコロッケ
○わかめときゅうりのしょうがあえ

エネルギー388kcal たんぱく質7.6g



22

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○さといもとぎゅうにくのにも
○マカロニサラダ

エネルギー392kcal たんぱく質13.5g



23

○さつまいもサンド/
こくとうロール
○はながたオムレツ
○やさいにくまきフライ

エネルギー442kcal たんぱく質16.3g



24

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ぶたにくしょうがやき
○ピザロール

エネルギー413kcal たんぱく質10.8g



27

○なめし/
なめし(ホ)
○カレイのにつけ
○さといもそぼろに

エネルギー385kcal たんぱく質14.4g



28

○おかかごはん/
しろごはん(ホ)
○ちゅうかうまに
○ぎょうざ

エネルギー382kcal たんぱく質10.0g



29

○こんぶごはん/
しそこんぶふりかけ(ホ)
○むらさきいもコロッケ
○ミートスパゲッティ

エネルギー402kcal たんぱく質10.1g



30

○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ガパオふう
○イカドーナツフライ

エネルギー391kcal たんぱく質13.6g



31

○ひじきごはん/
ひじきごはん(ホ)
○かぼちゃハンバーグ
○スマイルポテト

エネルギー390kcal たんぱく質13.1g

