

1月

2026年（令和8年）

ほっとらいす兄弟

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

6

○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

すいようび

7

○いなりずし/  
ツナロールパン  
○クリーミーフライ  
○さつまいもに

エネルギー385kcal たんぱく質8.8g

もくようび

8

○しろごはん/  
しろごはん（ホ）  
○とうふチャンプルー  
○キャベツハムソテー

エネルギー386kcal たんぱく質14.0g

きんようび

9

○ゆかりごはん/  
ごましおふりかけ（ホ）  
○ピーマンにくづめフライ  
○やきそば

エネルギー452kcal たんぱく質12.7g

12



13

○わかめごはん/  
わかめごはん（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

14

○おかかごはん/  
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

15

○ゆうやけごはん/  
ゆうやけごはん（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

16

○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

19

○せとふうみごはん/  
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379kcal たんぱく質10.6g

20

○かおりごはん/  
やさいふりかけ（ホ）  
○カレーコロッケ  
○やきうどん

エネルギー390kcal たんぱく質7.7g

21

○しろごはん/  
しろごはん（ホ）  
○ぎゅうどん  
○マカロニサラダ

エネルギー458kcal たんぱく質14.1g

22

○クリームサンド/  
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496kcal たんぱく質17.3g

23

○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393kcal たんぱく質10.6g

26

○なめし/  
なめし（ホ）  
○カレイのにつけ  
○やはたまき

エネルギー385kcal たんぱく質14.4g

27

○ごましおごはん/  
しろごはん（ホ）  
○ちゅうかうまに  
○ぎょうざ

エネルギー380kcal たんぱく質9.7g

28

○こんぶごはん/  
しそこんぶふりかけ（ホ）  
○えびかつ  
○ミートスパ

エネルギー412kcal たんぱく質14.5g

29

○たまごふりかけ/  
しろごはん（ホ）  
○チキンカツ  
○のりしおこふきいも

エネルギー393kcal たんぱく質12.2g

30

○ひじきごはん/  
ひじきごはん（ホ）  
○おろしハンバーグ  
○スマイルポテト

エネルギー403kcal たんぱく質11.6g

あけまして  
おめでとうございます

2026年も

食育フードシステム東北(株)をよろしくお願い致します。

- ・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。

