

2026年（令和8年）

7月

のこんだて



SFS **しょくいく**
フードシステム東北

ほっとらいす兄弟



げつようび

- ・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。

かようび



すいようび

1 

○ごましごはん／
しろごはん（ホ）
○さわらのみそやき
○やさいにくまき

エネルギー361kcal たんぱく質14.7g

もくようび

2 

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○とうふチャンプルー
○アスパラおかわバター

エネルギー380kcal たんぱく質13.2g

きんようび

3 

○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422kcal たんぱく質12.9g

6 

○おかかごはん／
しろごはん（ホ）
○チキンソテー
○はるまき

エネルギー434kcal たんぱく質12.3g

7 

○わかめごはん／
わかめごはん（ホ）
○ほしがたコロッケ
○やはたまき

エネルギー394kcal たんぱく質10.1g

8 

○いなりずし／
アップルパイ
○とりにくからあげ
○さつまもち

エネルギー421kcal たんぱく質13.9g

9 

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○にくじゃが
○はなやさいのソテー

エネルギー380kcal たんぱく質9.6g

10 

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○ガパオふう
○ラタトゥイユ

エネルギー361kcal たんぱく質14.5g

13 

○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362kcal たんぱく質12.8g

14 

○かおりごはん／
ひじきふりかけ（ホ）
○うめチキンカツ
○やきうどん

エネルギー434kcal たんぱく質17.3g

15 

○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○サーモンフライ
○あげじゃが

エネルギー412kcal たんぱく質13.2g

16 

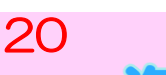
○しろごはん／
しろごはん（ホ）
○なつやさいカレー
○チキンナゲット

エネルギー434kcal たんぱく質10.9g

17 

○しろごはん／
ちゃめし（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

20 

海の日 

21 

○ごましごはん／
しろごはん（ホ）
○むしどりのゴマダレ
○ぎょうざ

エネルギー426kcal たんぱく質15.3g

22 

○こんぶごはん／
しろごはん（ホ）
○えびかつ
○ミートスパ

エネルギー397kcal たんぱく質15.4g

23 

○たまごふりかけ／
やさいふりかけ（ホ）
○チキンカツ
○ビーフンソテー

エネルギー406kcal たんぱく質13.4g

夏休み 