

11月

2022年(令和4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

~11月24日は和食の日~
11月24日は和食の日です。
秋の実り、きのこごはん、
ひもでおなじみホッケのフライ
が初登場です!

1
○さけごはん/
さけふりかけ(ホ)
○チーズハンバーグ
○フライドポテト
エネルギー418kcal たんぱく質13.3g

2
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ガパオふう
○ピザはるまき
エネルギー405kcal たんぱく質12.7g

3
文化の日
六

4
○ひじきごはん/
ひじきごはん(ホ)
○さばのみそに
○ささみチーズフライ
エネルギー424kcal たんぱく質17.9g

7
○せとふうみごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○チキンカツ
○ナポリタン
エネルギー396kcal たんぱく質12.6g

8
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○コーンコロケ
○ミートマカロニ
エネルギー429kcal たんぱく質10.1g

9
○メープルサンド
○レーズンロール
○トマトグラタン
エネルギー428kcal たんぱく質13.0g

10
○おかかごはん/
おかかふりかけ(ホ)
○エビフライ
○やきそば
エネルギー415kcal たんぱく質10.0g

11
○たまごふりかけごはん/
たまごふりかけ(ホ)
○ぶたにくごぼう
○かぼちゃサラダ
エネルギー428kcal たんぱく質12.2g

14
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○とりにくからあげ
○きのこスパ
エネルギー415kcal たんぱく質11.3g

15
○こんぶごはん/
うめふりかけ(ホ)
○しろみざかなの
マヨネーズふっふ
○カレーそぼろ
エネルギー379kcal たんぱく質12.5g

16
○そぼろごはん/
おかかふりかけ(ホ)
○にくやさしいため
○チーズポテト
エネルギー449kcal たんぱく質11.8g

17
○さけひじきごはん/
さけふりかけ(ホ)
○チキンピカタ
○えだまめソテー
エネルギー416kcal たんぱく質13.5g

18
○せとふうみごはん/
やさいふりかけ(ホ)
○ひじきととうふフライ
○ぎょうざ
エネルギー404kcal たんぱく質9.4g

21
○ごましおごはん/
たまごふりかけ(ホ)
○あかうおにつけ
○チキンナゲット
エネルギー393kcal たんぱく質15.9g

22
○ツナサンド
○マーラーカオ
○とりにくのトマトに
エネルギー445kcal たんぱく質16.6g

23
勤労感謝の日

24
○きのこごはん/
きのこごはん(ホ)
○ホッケフライ
○わふうスパ
エネルギー397kcal たんぱく質12.3g

25
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○カレーコロケ
○ささかま
エネルギー373kcal たんぱく質8.2g

28
○こんぶごはん/
おかかふりかけ(ホ)
○ぶたとあつあげのみそいため
○むしどりサラダ
エネルギー394kcal たんぱく質13.0g

29
○しろごはん/
しろごはん(ホ)
○ひきにくカレー
○カニカマサラダ
エネルギー412kcal たんぱく質12.7g

30
○わかめふりかけごはん/
うめふりかけ(ホ)
○さわらさいきょうやき
○かぼちゃとツナのにももの
エネルギー377kcal たんぱく質13.9g

・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。
・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。
・(ホ)はホットライスのごはんメニューです。