

新鮮食材を毎日手作りまごころランチ

LUNCH MENU

ランチメニュー

2017 November

11 霜月(しもつき)

ご注文は
9時から10時頃
までにお願
い致します。

冬の風物詩、
こたつでみかん。

今日のおいしいが、明日の元気。



ひので給食センター

☎(0178) 20-3399
(FAX) 29-3876

—八戸市高州一丁目2-19—

当店のご飯は、国産米を使用しています。

※弊社ではお客様の健康に配慮した、手作りの味を毎日お届けしております。
※美味しく味わっていただくために午後1:00頃までにはお召し上がり下さい。
※写真はイメージです。実際のメニューではありませんのでご了承下さい。



みんなで食料自給率アップ
わたしたちは、
フードアクションニッポンを
推進します

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

29



30



31

牛すき煮

チャブチエ
ピーマン肉詰めフライ
蛋白質24g/脂質16g 728Kcal

1

海老フライ
★メンチカツ

もやしナムル
ブロッコリー味噌マヨネーズ
蛋白質17g/脂質26g 752Kcal

2

文化の日 3



豚肉と茄子の
麻婆炒め

イカフライ
焼きそば
蛋白質24g/脂質27g 906Kcal

4

5

若鶏から揚げ

茸とビーフのカレー煮
味噌煮がんも
蛋白質26g/脂質19g 825Kcal

6

とろ玉
★かつ煮

大根・生揚げみそ煮
しめじとほうれん草のバター
蛋白質24g/脂質16g 734Kcal

7

ビッグバーグ
★大葉おろし和風ソース

あじフライ
ひじき五目煮
蛋白質25g/脂質24g 803Kcal

8

とろろ牛丼

蟹スティック天ぷら
キャベツごまマヨサラダ
蛋白質23g/脂質17g 730Kcal

9

豚カルビ
★ペッパーレモン風

ポテトマスタード和え
中華サラダ
蛋白質20g/脂質28g 834Kcal

10

タンドリー
チキン炒め

いそべ小判
焼きビーフン
蛋白質23g/脂質20g 790Kcal

11

12

WEビフライ

田舎煮
ポテトサラダ
蛋白質14g/脂質16g 733Kcal

13

MIX中華弁当

肉野菜炒め
くらげ酢
蛋白質22g/脂質21g 862Kcal

14

チーズin
ハンバーグ

サーモンフライ
菜の花とあさりの辛子和え
蛋白質29g/脂質21g 817Kcal

15

おろしポン酢で
唐揚げ

スパゲティナポリタン
ポテトサラダ
蛋白質27g/脂質23g 854Kcal

16

国産牛カルビ
コロッセ

春雨サラダ
キャベツベーコン炒め
蛋白質19g/脂質15g 746Kcal

17

豚肉とピーマンの
ピリ味噌炒め

カレーコロッセ
ツナサラダ
蛋白質17g/脂質24g 793Kcal

18

19

若鶏炭火焼
★フランクフルト

スパゲティボンゴレ
白身魚の南蛮漬け
蛋白質28g/脂質24g 864Kcal

20

とろ〜り玉子★
デミハンバーグ

野菜炒め
牛肉しぐれ山椒煮
蛋白質25g/脂質25g 807Kcal

21

特選★
かにクリームコロッセ

ブロッコリーとイカのショートパスタ
がんも煮
蛋白質21g/脂質19g 790Kcal

22

勤労感謝の日 23



海老フライ
★デミボール

切干大根
麻婆白菜
蛋白質21g/脂質18g 810Kcal

24

豚バラと
大根の煮物

白身魚フライ
生揚げ中華そばあん
蛋白質27g/脂質31g 885Kcal

25

26

とろ〜り半熟オムレツ
★デミソース

チャブチエ
ロールキャベツ
蛋白質18g/脂質17g 761Kcal

27

南蛮から揚げ
★青ネギ乗せ

粗びきポークウイナー
カニ豆腐
蛋白質23g/脂質30g 858Kcal

28

ハンバーグ
★トマトソース

ひじきとさつま煮
キャベツベーコン炒め
蛋白質23g/脂質26g 800Kcal

29

肉厚ホキフライ
★タルタル添え

彩り野菜のツナ和え
肉シューマイ
蛋白質23g/脂質24g 837Kcal

30



OnePointコラム

今月の表紙
みかん



日本の冬の代表的な果物、みかん。「こたつでみかん」は冬場の定番で、TVを見ながらつい手がいってしまいます。みかんはビタミンCが豊富で風邪予防など冬の健康管理に効果的な果物で、1個でも食べれば1日の必要量を十分摂取できます。しかし、食べ過ぎると体を冷やしたり、糖分の取り過ぎになるので注意しながら適量を美味しくいただきましょう。

新鮮

おいしい

健康

手づくりお弁当を
お届けします。

パーティー・会議
などにピッタリ!

各種オードブルもご用意いたしております。
ぜひご利用下さい。

- 手作りのため、盛り付けが不揃いの場合もありますが、ご了承下さい。
- 材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承願います。
- 地域により容器が変わることがございます。
- タバコの吸い殻、箸、箸袋などを容器に入れられないようにお願いします。

お弁当お休み予定表 11月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

貴社名

貴社のお弁当のお休みの日に休印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。