



ひのでの宅配弁当メニュー



三ツ星お米マイスターが厳選したお米を使用しています

2019

【2月特別ライスのご案内】 2/2(土)豆ごはん、2/5(火)炊込みご飯
2/8(金)五穀米、2/12(火)五穀米、2/21(木)炊込みご飯です。



【インフルエンザ注意報発令中】
インフルエンザに注意!!
1月18日に八戸にも注意報が発令されました。風邪との違いは、38℃以上の高熱、頭痛やだるさに加え関節痛、筋肉痛があり肺炎や気管支炎などの合併症が起きやすいことです。ご注意ください。

(予防法) 1、手洗い、うがいの徹底 2、人ごみを避けマスクを着用する。3、日頃からバランスの良い食事、十分な睡眠で体力、抵抗力をつける。
*インフルエンザが増えている背景にビタミンDの低下が挙げられています。その摂取には、日光にあたるか食事からの摂取が必要です。ひのでは抵抗力を高める食材バランスに配慮しています。

1(金)
・ハヤシライス
・サーモンフライ
・マカロニサラダ

2(土)
・すき焼き
・塩焼きそば
・炒り卵 *今日のライスは豆ごはんです

4(月)
・さわらのみそ焼き
・桜えびのかき揚げ
・菜の花のお浸し

5(火)
・海老の天婦羅
・刻み昆布煮
・もち巾着 *今日のライスは炊込みご飯です

6(水)
・チーズオムレツ
・鶏肉の照焼き
・ポークカレー

7(木)
・かれいの唐揚げ
・切干大根
・三色ナムル

8(金)
・筑前煮・カボチャコロケ・なめこのネバネバ和え *今日のライスは五穀米です

9(土)
・鮭の塩焼
・八宝菜
・わかめの梅肉和え

11(月) 建国記念日
お休みです

12(火)
・赤魚の照焼き
・豆腐ステーキ
・よもぎ団子 *今日のライスは五穀米です

13(水)
・和風ハンバーグ
・ふきと竹の子煮物
・竹輪・胡瓜マヨ和え

14(木)
・クリームシチュー
・コロケ&オムレツ
・ブロッコリーサラダ

15(金)
・牛丼
・チャプチェ
・小松菜の煮浸し

16(土)
・ほっけの塩焼
・肉豆腐・もやしと挽肉の胡椒炒め

18(月)
・蒸し鶏のごまみそ和え・海老カツ
・がんも煮

19(火)
・アジフライ・豆腐とえびの生姜煮
・ピリ辛コンニャク

20(水)
・鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・もやしと胡瓜の胡麻辛子和え

21(木)
・鮭のみそ焼き・三色金平・おくらと胡瓜のしそ和え *今日のライスは炊込みご飯です

22(金)
・豚とキャベツの味噌炒め・お好みイカ焼き
・厚揚げとふきの煮物

23(土)
・天婦羅の盛り合せ
・田舎煮
・なめこおろし

25(月)
・エビフライ
・和風スパゲティ
・洋風肉じゃが

26(火)
・豚の生姜焼き
・生野菜サラダ
・一口カレー

27(水)
・カツ煮
・さんまの塩焼・ほうれん草のお浸し

28(木)
・鶏胸肉の天婦羅
・竹の子の土佐煮
・もやしとひじきのマヨネーズ和え

「お誕生日無料食券」プレゼント中!!
只今ご継続中のお客様に
お客様のお誕生日に3食分の「無料食券」をプレゼント
中です。ご利用ください。



(ひのでの夕食宅配便からのお願い)

- ◎ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までに召し上がりなるようお願いいたします。
- ◎ お召上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ◎ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日にならぬ食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ◎ 食数の変更は当日12時まで、お電話でご連絡ください。

◎手から手へ、まごころこめて...おふくろの味、手作りの味...◎

ひのでの夕食宅配便 ☎ 20-3399

*お願い—お電話は午前10時から午後5時までの間にご利用いたします