

# LUNCH MENU



2019

3

March

弥生(やよい)

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。

ご注文は9時から10時頃までをお願い致します。

※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。

健やかな  
成長を願って



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
24	25	26	27	28	1	2
					<b>キャベツ そぼろ炒め</b> 野菜かき揚げ 切干大根 蛋白質15g/脂質25g 790Kcal	<b>ハムマヨサラダ フライ</b> 蓮根カレー煮と鶏団子 中華春雨 蛋白質17g/脂質14g 751Kcal
3	4	5	6	7	8	9
	<b>若鶏唐揚げ</b> 焼きそば あさり大根 蛋白質30g/脂質21g 861Kcal	<b>ぷりぷり海老カツ</b> ひじき煮 小松菜お浸し 蛋白質26g/脂質27g 881Kcal	<b>ほうれん草平焼き</b> 酢豚 焼売 蛋白質30g/脂質24g 851Kcal	<b>ビーフカレー</b> ササミカツ 五目細切昆布煮 蛋白質18g/脂質14g 653Kcal	<b>海老フライ タルタルソース</b> 厚揚げそぼろ ピリ辛メンマやしソテー 蛋白質18g/脂質18g 734Kcal	<b>野菜味噌炒め</b> ハムカツ 大根・花さつま 蛋白質14g/脂質14g 657Kcal
10	11	12	13	14	15	16
	<b>チキンカツレツ トマトソース</b> 菜の花と水餃子 山菜揚げ煮 蛋白質26g/脂質20g 876Kcal	<b>豚肉生姜焼き</b> 竹輪天ぷら 麻婆茄子 蛋白質17g/脂質19g 710Kcal	<b>コーンクリーム コロッセ</b> ハムステーキ がんも煮 蛋白質18g/脂質19g 777Kcal	<b>牛皿</b> オーシャンスティックフライ チャブチエ 蛋白質24g/脂質18g 751Kcal	<b>フライドチキン</b> 焼売&3色ナムル ポテトサラダ 蛋白質21g/脂質29g 895Kcal	<b>ごろごろ野菜 シチュー</b> あじフライ 青菜ちくわソテー 蛋白質25g/脂質16g 749Kcal
17	18	19	20	21	22	23
	<b>豚カツ 胡麻ソース</b> 大根あさり煮の柚子あん 洋野菜トマト煮 蛋白質19g/脂質15g 767Kcal	<b>回鍋肉</b> サーモンフライ マカロニサラダ 蛋白質26g/脂質18g 773Kcal	<b>イタリアン ハンバーグ</b> ジャーマンポテト 菜の花蟹カマ辛子和え 蛋白質22g/脂質25g 790Kcal	春分の日	<b>牛肉コロッセ</b> 厚揚げ彩り野菜そぼろ ほうれん草しめじバター 蛋白質19g/脂質14g 739Kcal	<b>鶏唐揚げ</b> ロールキャベツ 筍パプリカ炒め 蛋白質21g/脂質14g 684Kcal
24 31	25	26	27	28	29	30
	<b>ジャンボ メンチカツ</b> ポトフ かぼちゃ田舎煮 蛋白質21g/脂質26g 906Kcal	<b>プルコギ風焼肉</b> 懐かしのカレーコロッセ 五目ひじき煮 蛋白質23g/脂質23g 871Kcal	<b>若鶏の南蛮揚げ タルタル添え</b> さつま揚げ かに春雨 蛋白質33g/脂質34g 924Kcal	<b>チンジャオ ロースー</b> 香巻き がんもの煮物 蛋白質22g/脂質20g 759Kcal	<b>グリルチキン ステーキ</b> そぼろ大根 パスタサラダ 蛋白質22g/脂質15g 711Kcal	<b>マーボー豆腐</b> 焼きそば チキンフライ 蛋白質23g/脂質20g 788Kcal

### OnePoint コラム

今月の表紙

ちらし寿司



ひなまつりで食べるちらし寿司には縁起を担ぐために、是非入れたい3つの具があり、それがエビ・レンコン・豆です。この3つにはそれぞれ意味があり、「エビのように腰が曲がるまで長生きできるように」「大きく穴の空いたレンコンのように、遙か先まで見通せるように」「健康にマメに働き、仕事がうまくいくように」などと言われています。地域によって縁起を担いだ食材はそれぞれ異なりますが、女の子の健やかな成長を願ってちらし寿司をいただくのは変わらないようです。

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 3月							貴社名
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 31	25	26	27	28	29	30	

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。