

LUNCH MENU



夏の定番メニュー
冷やし中華

2019

7

July

文月(ふみづき)

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。

お弁当は陽の当たらない涼しい場所に置かせて下さい。

ご注文は9時から10時頃までお願い致します。

※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。



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
30	1	2	3	4	5	6
	牛丼風 ちくわ磯辺揚げ 五目ひじき 蛋白質27g/脂質25g 856Kcal	フライドチキン ペンネナポリタン 小松菜胡麻和え 蛋白質29g/脂質28g 859Kcal	チーズクノーデル 牛肉と夏野菜スパイシー炒め 信田煮と菜の花のふくめ煮 蛋白質22g/脂質28g 859Kcal	幕の内風 ほうれん草入スパゲッティベロン 京がんも 蛋白質22g/脂質17g 824Kcal	オムハヤシ バジルチキン 春雨ごま高菜 蛋白質35g/脂質21g 824Kcal	チンジャオロース サーモンフライ 小松菜辛子和え 蛋白質21g/脂質15g 690Kcal
7	8	9	10	11	12	13
	チーズinバーグ トマト風味のデミソース 五色野菜の田舎煮 ほうれん草コーン 蛋白質25g/脂質23g 875Kcal	海老フライ&イカフライ 親子煮 春雨びり辛サラダ 蛋白質23g/脂質25g 897Kcal	ポーク生姜焼 焼きそば 五目切干大根 蛋白質24g/脂質25g 897Kcal	ハムポテサラダフライ &オムレツ 大根のカニ柚子風味 小松菜ちくわベロン 蛋白質19g/脂質17g 796Kcal	チキンステーキ 水餃子千切り野菜ソース みそ厚揚げ 蛋白質38g/脂質23g 869Kcal	なめらか クリーミーコロッケ 麻婆豆腐 鯖のみそ煮 蛋白質20g/脂質15g 816Kcal
14	海の日 15	16	17	18	19	20
		若鶏唐揚げ カレースパゲッティ ピリッと彩りマヨサラダ 蛋白質18g/脂質18g 867Kcal	豚ロースの レモンペッパー風味 ちりボール&マッシュポテ オムレツ 蛋白質26g/脂質25g 855Kcal	海老カツと 粗びきウインナー そぼろの京がんも柚子風味 ピリ辛春雨 蛋白質25g/脂質28g 910Kcal	鶏天 厚焼玉子と焼きそば マーボー茄子 蛋白質18g/脂質28g 884Kcal	回鍋肉 野菜コロッケ 焼ビーフン 蛋白質19g/脂質26g 833Kcal
21	22	23	24	25	26	27
	イタリアン ハンバーグ ペンネカルボナーラ 菜の花あさりベロン 蛋白質25g/脂質20g 798Kcal	チキン南蛮 焼きそば 鶏団子夏野菜柚子あん 蛋白質31g/脂質25g 895Kcal	中華風 ねぎ塩豚 春巻 夏おでん(大根/ちくわ) 蛋白質18g/脂質27g 834Kcal	キーマカレー クノーデル スパゲッティアラビータ 柚子みそ厚揚げ 蛋白質22g/脂質17g 841Kcal	油淋鶏 野菜焼ビーフン 蓮根きんぴら 蛋白質21g/脂質14g 775Kcal	牛肉コロッケ 玉子サラダ キャベツベーコンの塩炒め 蛋白質18g/脂質14g 779Kcal
28	29	30	31	1	2	3
	特製麻婆豆腐 四川風 ニオワなギョウザ南蛮野菜 五目巾着 蛋白質19g/脂質14g 709Kcal	アジフライ タルタル添え 和風たらこスパゲッティ 牛肉チャブチエ 蛋白質39g/脂質13g 790Kcal	チキン&ハムステーキ トマトソース 白身魚青のりフライ 小松菜さつま 蛋白質24g/脂質25g 912Kcal			

OnePoint
コラム

今月の表紙

冷やし中華



今や夏の風物詩でもある「冷やし中華はじめました」の貼り紙。これを見ると夏の訪れを感じます。最近ではゴールデンウィーク頃に始まることが多いようです。水でキュッと締めた中華麺に野菜、チャーシューやハム、錦糸卵など色とりどりの具材をのせて、冷たい酸味の利いた醤油ダレや胡麻ダレをかけて食べる、蒸し暑い日本の夏にぴったりの料理です。地域や作り手によりバリエーションが豊富なので、色々試してみるのはいかがでしょうか。

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 7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	25	26	27	
28	29	30	31				

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。