

2020年01月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
令和二年壬子年 		1 お休み	2 お休み	3 お休み	4 お休み
6 チキン南蛮 ペンネナポリタン 焼売 <small>熱量896kcal/塩分3.7g/脂質29g 蛋白質24g/炭水化物130g</small>	7 ロース豚カツ 春雨さっぱりサラダ 豆腐屋さんのがんも <small>熱量838kcal/塩分3.5g/脂質24g 蛋白質22g/炭水化物121g</small>	8 牛焼肉/ナムル 助宗鱈のフライ 厚揚げ柚子みそ <small>熱量776kcal/塩分2.9g/脂質20g 蛋白質29g/炭水化物114g</small>	9 酢鶏 千種焼 切干大根 <small>熱量832kcal/塩分3.4g/脂質24g 蛋白質24g/炭水化物114g</small>	10 青椒肉絲 チーズつくね 具沢山焼ビーフン <small>熱量821kcal/塩分3.2g/脂質25g 蛋白質23g/炭水化物115g</small>	11 中華旨煮 玉子サラダフライ 五目昆布煮 <small>熱量729kcal/塩分4.6g/脂質17g 蛋白質18g/炭水化物125g</small>
13 成人の日	14 直火焼ハンバーグ 五目ひじき煮 若鶏ねぎ塩だれ <small>熱量918kcal/塩分4.7g/脂質30g 蛋白質26g/炭水化物133g</small>	15 駅弁風牛しぐれ ちくわ天ぷら 鶏肉じゃが <small>熱量779kcal/塩分3.2g/脂質18g 蛋白質21g/炭水化物123g</small>	16 チーズ入りクノードル 生揚げ葱ダレ 大根コンソメ煮 <small>熱量763kcal/塩分3.1g/脂質18g 蛋白質19g/炭水化物123g</small>	17 タコライスミート 屋台ソース焼きそば あじフライ <small>熱量750kcal/塩分4.0g/脂質24g 蛋白質17g/炭水化物113g</small>	18 豚肉ケチャップ炒め さんま生姜煮 マーボー茄子 <small>熱量895kcal/塩分3.1g/脂質27g 蛋白質28g/炭水化物128g</small>
20 カツ煮玉子とじ 一口ハンバーグ 菜の花バター <small>熱量853kcal/塩分4.6g/脂質19g 蛋白質27g/炭水化物138g</small>	21 牛すき焼き ミニコーンコロケ 筍メンマ炒め <small>熱量721kcal/塩分2.5g/脂質15g 蛋白質26g/炭水化物115g</small>	22 キャベツインメンチカツ 野菜炒め チリ団子 <small>熱量865kcal/塩分4.0g/脂質26g 蛋白質23g/炭水化物126g</small>	23 やわらかミーツのステーキ ひじき煮 コーンクリーム <small>熱量919kcal/塩分3.4g/脂質41g 蛋白質23g/炭水化物109g</small>	24 ハムカツ&エビフライ たっぷり野菜旨煮 マカロニハムサラダ <small>熱量750kcal/塩分4.2g/脂質15g 蛋白質17g/炭水化物127g</small>	25 肉野菜炒め ポテトコロケ 大根ポトフ <small>熱量820kcal/塩分4.2g/脂質21g 蛋白質18g/炭水化物134g</small>
27 牛肉ピーマン炒め イカカツ 小松菜あさりペロン <small>熱量756kcal/塩分4.6g/脂質17g 蛋白質22g/炭水化物124g</small>	28 玉葱ソースのハンバーグ サバごま香り揚げ 菜の花さつま煮 <small>熱量876kcal/塩分4.2g/脂質27g 蛋白質29g/炭水化物123g</small>	29 グリルチキン ミニサーモンフライ 金平ごぼう <small>熱量848kcal/塩分3.1g/脂質23g 蛋白質28g/炭水化物125g</small>	30 ポーク生姜焼き たっぷりコーンフライ 麻婆豆腐 <small>熱量920kcal/塩分3.6g/脂質27g 蛋白質26g/炭水化物136g</small>	31 厚切りハムカツ 春雨と小海老炒め 茄子味噌 <small>熱量911kcal/塩分4.6g/脂質19g 蛋白質22g/炭水化物131g</small>	 感謝の心

◇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、ご了承くださいませようお願い致します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

《1月の行事食》



★1月7日『七草』

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、無病息災を祈って平安時代から七草粥が食べられてきました。言わば日本のハーブ、胃腸の回復に良い食べ物です。ビタミン類を多く含み滋養豊かな事から、お正月の一品として良いでしょう。

旧年中は格別のお引き立てを賜り、有難うございました。本年も皆様にご満足頂けるお弁当を心をこめてお届けしてまいります。本年もよろしくお願い申し上げます。



一つ、一つのお弁当にまごころこめて...



ひので給食センター

八戸市高州1-2-19

☎ (0178) 20-3399

国産米を使用しています

☎ (0178) 29-3876

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
			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		

貴社のお弁当休日に○印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。