

2020年2月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
<p>節分(2月3日)</p>	<p>立春(2月4日)</p>	<p>建国記念の日(2月11日)</p>	<p>バレンタインデー(2月14日)</p>		<p>1</p> <p>ポークチャップ炒め イカ天ぷら甘ダレ サイコロ豆腐昆布煮</p> <p>熱量822kcal/塩分4.4g/脂質22g</p> <p>34</p>
<p>3</p> <p>カニクリームコロッケ ナポリタン 鯖味噌</p> <p>熱量953kcal/塩分4.0g/脂質34g 蛋白質20g/炭水化物129g</p>	<p>4</p> <p>みそ味つくね 鱈の唐揚げ 切干大根</p> <p>熱量736kcal/塩分4.4g/脂質14g 蛋白質20g/炭水化物130g</p>	<p>5</p> <p>肉野菜炒め 白身天ぷらチリソース 厚揚げ味噌煮</p> <p>熱量804kcal/塩分4.7g/脂質22g 蛋白質24g/炭水化物124g</p>	<p>6</p> <p>チキン南蛮 中華サラダ ひとくちハンバーグ</p> <p>熱量903kcal/塩分2.8g/脂質34g 蛋白質23g/炭水化物114g</p>	<p>7</p> <p>麻辣醬の牛煮 じゃが芋コロッケ ごぼう天と蒟蒻の煮物</p> <p>熱量873kcal/塩分4.7g/脂質23g 蛋白質28g/炭水化物134g</p>	<p>8</p> <p>麻婆春雨 イカカツ さんま甘露煮</p> <p>熱量882kcal/塩分3.7g/脂質25g 蛋白質26g/炭水化物121g</p>
<p>10</p> <p>ロースとんかつ 金平牛蒡 ジャンボ焼売</p> <p>熱量859kcal/塩分3.9g/脂質19g 蛋白質25g/炭水化物130g</p>	<p>11</p> <p>建国記念の日 お休みです</p>	<p>12</p> <p>ハンバーグおろしソース 昆布生姜煮 揚げじゃがの甘辛ダレ</p> <p>熱量818kcal/塩分4.4g/脂質23g 蛋白質22g/炭水化物124g</p>	<p>13</p> <p>フィッシュフライ 菜の花とあさりのパスタ 隠元おかか和え</p> <p>熱量770kcal/塩分3.8g/脂質19g 蛋白質21g/炭水化物128g</p>	<p>14</p> <p>ハッシュドオムレツ ねぎ塩もやし 牛蒡蒟蒻炒め煮</p> <p>熱量811kcal/塩分2.9g/脂質22g 蛋白質16g/炭水化物116g</p>	<p>15</p> <p>牛肉スパイシーカレー炒め 野菜春巻 中華サラダ</p> <p>熱量752kcal/塩分2.6g/脂質16g 蛋白質25g/炭水化物122g</p>
<p>17</p> <p>鶏肉と隠元の炒め煮 カレーコロッケ かぼちゃ蓮根サラダ</p> <p>熱量892kcal/塩分3.5g/脂質25g 蛋白質23g/炭水化物135g</p>	<p>18</p> <p>キャベツメンチカツ ポークウインナー にら饅頭</p> <p>熱量892kcal/塩分3.2g/脂質23g 蛋白質21g/炭水化物135g</p>	<p>19</p> <p>チリ豆腐 チキンオムレツ 彩りサラダ</p> <p>熱量787kcal/塩分3.9g/脂質22g 蛋白質19g/炭水化物121g</p>	<p>20</p> <p>若鶏から揚げ ひじき煮 シェルマカロニサラダ</p> <p>熱量786kcal/塩分4.8g/脂質22g 蛋白質22g/炭水化物122g</p>	<p>21</p> <p>白身魚のお好み揚げ 豚の焼き肉 水餃子</p> <p>熱量789kcal/塩分3.4g/脂質22g 蛋白質22g/炭水化物119g</p>	<p>22</p> <p>中華旨煮 ピーマン肉詰めフライ 春雨サラダ</p> <p>熱量787kcal/塩分3.2g/脂質15g 蛋白質20g/炭水化物135g</p>
<p>24</p> <p>振替休日 お休みです</p>	<p>25</p> <p>豚肉と椎茸のオイスター炒め さんま塩焼き 牛蒡サラダ</p> <p>熱量938kcal/塩分4.3g/脂質35g 蛋白質32g/炭水化物116g</p>	<p>26</p> <p>とりの天ぷら 和風スパゲッティ 野菜のごま和え</p> <p>熱量729kcal/塩分4.0g/脂質15g 蛋白質20g/炭水化物125g</p>	<p>27</p> <p>ハンバーグ照焼ソース 五色のサラダ イカフライ</p> <p>熱量854kcal/塩分4.2g/脂質27g 蛋白質26g/炭水化物121g</p>	<p>28</p> <p>白身フライ 洋風切り干し ほうれん草ナムル</p> <p>熱量952kcal/塩分4.8g/脂質33g 蛋白質22g/炭水化物132g</p>	<p>29</p> <p>ピリ辛茄子炒め チーズクノーデル チャブチェ</p> <p>熱量865kcal/塩分4.3g/脂質29g 蛋白質17g/炭水化物121g</p>

◇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時までにお召上がりください。

《2月の行事食》

★2月14日『バレンタインデー』

バレンタインデーに贈られるチョコレートの主な原料はカカオ豆です。チョコレートの栄養成分で注目されるポリフェノールは、生活習慣病や老化の原因である活性酸素を取り除く抗酸化作用があります。カカオ70%以上のチョコレートを一日15gも食べれば健康効果がしっかりとあると言われています。

★2月16日『寒天の日』

寒天の原料は海藻の一種の天草やおごのり、ゼロカロリーであり、その8割が食物繊維です。寒天にしか含まれないアガロペクチンという栄養成分は、コレステロール値を抑える働きや血液をサラサラにしてくれる効果があります。一日摂取目標量20g程の食物繊維ですが毎日適量を摂取できるように心がけたいです。

【この一食でエネルギー満タン、仕事に活力を】



ひので給食センター



八戸市高州1-2-19

国産米を使用

☎0178(20)3399

☎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	

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。