

# 2020年 3月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土	
2 チキンカツトマトソース 菜の花炒め&水餃子 山菜とお揚げの煮物 熱量826kcal/塩分4.4g/脂質19g 蛋白質25g/炭水化物137g	3 牛すき煮 アジフライタルタル添え 中華サラダ 熱量789kcal/塩分2.9g/脂質22g 蛋白質26g/炭水化物114g	4 鶏唐揚げ/油淋鶏ソース マカロニサラダ 茄子ピリ辛トマト 熱量894kcal/塩分4.1g/脂質29g 蛋白質26g/炭水化物128g	5 豚肉生姜焼き 竹輪天ぷら カレー蓮根&ミートボール 熱量907kcal/塩分3.9g/脂質29g 蛋白質26g/炭水化物130g	6 梅チキンカツ さば味噌煮 干し海老白菜 熱量838kcal/塩分3.8g/脂質21g 蛋白質29g/炭水化物131g	7 クラッシュハムカツ 彩り金平ごぼう 大根キムチ炒め 熱量809kcal/塩分3.2g/脂質20g 蛋白質17g/炭水化物135g	
9 キーマカレークノーデル 五目巾着と蒟蒻煮 牛蒡入りうの花 熱量808kcal/塩分3.3g/脂質17g 蛋白質19g/炭水化物141g	10 柔らかステーキ&海老フライ 三色ナムル ひじき煮 熱量961kcal/塩分3.8g/脂質42g 蛋白質20g/炭水化物119g	11 ハンバーグデミソース 春雨サラダ 菜の花胡麻和え 熱量832kcal/塩分3.9g/脂質22g 蛋白質23g/炭水化物128g	12 プルコギ風焼肉 俵コロッケ チリボール 熱量857kcal/塩分4.4g/脂質20g 蛋白質24g/炭水化物138g	13 ロースとんかつ 洋食屋のマカロニサラダ 青菜ちくわ炒め 熱量765kcal/塩分2.8g/脂質18g 蛋白質21g/炭水化物123g	14 ビーフ&ピーズシチュー 白身魚フライ 白菜とウインナーの炒め 熱量847kcal/塩分4.7g/脂質27g 蛋白質25g/炭水化物123g	
16 麻婆豆腐 フライドチキン 焼きそば 熱量838kcal/塩分4.6g/脂質21g 蛋白質25g/炭水化物137g	17 マグロかつ 煮物(厚揚げ・南瓜) もろこし焼き 熱量920kcal/塩分4.6g/脂質27g 蛋白質21g/炭水化物142g	18 春キャベツの回鍋肉 五目野菜天 シャキシャキ牛蒡サラダ 熱量866kcal/塩分3.0g/脂質31g 蛋白質27g/炭水化物111g	19 若鶏竜田揚げ 大根こんにやく柚子風味 明太子ポテトサラダ 熱量784kcal/塩分2.9g/脂質22g 蛋白質22g/炭水化物118g	20 春分の日 お休みです	21 牛ネギ炒め カレーコロッケ マカロニと菜の花のツナサラダ 熱量826kcal/塩分3.1g/脂質20g 蛋白質27g/炭水化物130g	
23 照り焼きハンバーグ グリルベーコン 旨煮大根 熱量831kcal/塩分3.9g/脂質27g 蛋白質25g/炭水化物117g	24 濃厚えびマヨカツ 細切昆布の五目煮 蟹カマキャベツ 熱量818kcal/塩分4.7g/脂質22g 蛋白質17g/炭水化物136g	25 焼肉とメンチの辛味噌揚げ チャブチェ 隠元みそ 熱量933kcal/塩分3.8g/脂質31g 蛋白質24g/炭水化物121g	26 海鮮豆腐 ジャガコロッケ ひじき煮 熱量783kcal/塩分3.3g/脂質21g 蛋白質22g/炭水化物122g	27 海老フライ&チキン唐揚げ 厚揚げそぼろ もやし、ニラソテー 熱量845kcal/塩分4.3g/脂質26g 蛋白質23g/炭水化物122g	28 春キャベツ野菜炒め ハムカツ 煮物(大根・蒟蒻・花かつま) 熱量836kcal/塩分3.4g/脂質22g 蛋白質20g/炭水化物126g	
30 スパイシーチキンステーキ 春雨とクラゲの中華サラダ じゃが芋とベーコンのハニーマスタード 熱量936kcal/塩分4.5g/脂質29g 蛋白質23g/炭水化物129g	31 サーモンフライ 切干大根・さつま揚げ煮 三色ナムル 熱量914kcal/塩分3.0g/脂質32g 蛋白質23g/炭水化物120g					

◇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。

## 《3月の行事食》



### ★3月9日『雑穀の日』

雑穀である発芽玄米は白米にないビタミン・ミネラル・食物繊維を補給することが可能であり、肥満や美肌に効果があるとされています。ビタミンは2倍程、ミネラル類は2~5倍程、食物繊維は5倍程、白米より多く含まれています。食する時は発芽米は白米と1:2の割合で混ぜて炊くとより食べやすいです。



【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

国産米を使用しています

☎(0178)20-3399

☎(0178)29-3876

### ★3月20日『卵の日』



卵に含まれる蛋白質は動物性であり、体内で生成できない必須アミノ酸で構成されています。このアミノ酸を日頃から摂取する事により、免疫力がついて風邪をひきにくい身体になるとされています。但し、卵黄はコレステロール含有量も多いので、コレステロール値の高めの方は摂りすぎには注意が必要です。

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。