

2021年1月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
<p>謹賀新年 令和三年</p>	<p>新年のご挨拶</p> <p>旧年中は格別のお引き立てを賜り厚くお礼申し上げます。本年も引き続きご愛顧賜りますようお願いいたします。</p>			<p>年末年始休業</p>	<p>年末年始休業</p>
<p>4</p> <p>年末年始休業</p>	<p>5</p> <p>チーズinハンバーグ スパゲティサラダ 高野豆腐の含め煮</p> <p>熱量900kcal/塩分4.4g/脂質25g 蛋白質26g/炭水化物130g</p>	<p>6</p> <p>キャベツと厚揚げの甘辛煮 カレーコロッケ ザーサイとこんにゃくの炒め</p> <p>熱量798kcal/塩分4.7g/脂質23g 蛋白質17g/炭水化物128g</p>	<p>7</p> <p>チキンカツイタリアンソース 大根とウインナーの炒め ごぼうサラダ</p> <p>熱量835kcal/塩分3.7g/脂質25g 蛋白質17g/炭水化物129g</p>	<p>8</p> <p>牛肉とアスパラのXO醤炒め ジャーマンポテト 蓮根の七味バター</p> <p>熱量852kcal/塩分3.0g/脂質26g 蛋白質23g/炭水化物123g</p>	<p>9</p> <p>ミックスフライ コーンサラダ がんも含め煮</p> <p>熱量898kcal/塩分3.4g/脂質23g 蛋白質24g/炭水化物143g</p>
<p>11</p> <p>成人の日</p>	<p>12</p> <p>ハンバーグ茸ソース フィッシュフライ 麻婆豆腐</p> <p>熱量812kcal/塩分4.2g/脂質21g 蛋白質26g/炭水化物127g</p>	<p>13</p> <p>ジャージャー麺 かぼちゃクノードル ひじきとツナのサラダ</p> <p>熱量867kcal/塩分3.7g/脂質25g 蛋白質17g/炭水化物143g</p>	<p>14</p> <p>十和田風バラ焼き 生姜味噌おでん ほうれん草辛子和え</p> <p>熱量863kcal/塩分3.6g/脂質25g 蛋白質26g/炭水化物122g</p>	<p>15</p> <p>ささみ天ぷら甘酢あん 刻み昆布と油揚げの信田煮 大根のツナ煮</p> <p>熱量783kcal/塩分3.1g/脂質25g 蛋白質18g/炭水化物121g</p>	<p>16</p> <p>豚玉子炒め えびグラタンカツ 金平牛蒡</p> <p>熱量734kcal/塩分3.6g/脂質19g 蛋白質20g/炭水化物116g</p>
<p>18</p> <p>カレールウフライ 切干大根とウインナー炒め ポテトサラダ</p> <p>熱量813kcal/塩分3.5g/脂質21g 蛋白質16g/炭水化物135g</p>	<p>19</p> <p>タンドリーチキン 竹輪とキャベツ卵炒め 厚揚げと青梗菜の旨煮</p> <p>熱量854kcal/塩分3.2g/脂質30g 蛋白質22g/炭水化物119g</p>	<p>20</p> <p>厚きりハムカツ ビーフハヤシ 豚肉野菜炒め</p> <p>熱量981kcal/塩分4.2g/脂質27g 蛋白質25g/炭水化物154g</p>	<p>21</p> <p>生姜焼き プチ白身フライ じゃが芋とベーコン煮</p> <p>熱量835kcal/塩分3.1g/脂質25g 蛋白質25g/炭水化物125g</p>	<p>22</p> <p>若鶏香り揚げ ひじきと牛蒡のサラダ ピーマンおなかか和え</p> <p>熱量866kcal/塩分4.3g/脂質27g 蛋白質24g/炭水化物130g</p>	<p>23</p> <p>五目旨煮 茸クリームパスタ キャベツと挽肉粒マスタード</p> <p>熱量991kcal/塩分3.3g/脂質34g 蛋白質27g/炭水化物139g</p>
<p>25</p> <p>ピリッと焼鳥風 茄子と豚肉のトマト煮 味噌コーン</p> <p>熱量911kcal/塩分4.4g/脂質27g 蛋白質25g/炭水化物139g</p>	<p>26</p> <p>豚肉のレモンバターソース マッシュポテト 高菜と挽肉ビーフン炒め</p> <p>熱量941kcal/塩分4.5g/脂質38g 蛋白質21g/炭水化物123g</p>	<p>27</p> <p>チーズささみかつ お豆腐の中華旨煮 紅白なます</p> <p>熱量729kcal/塩分3.9g/脂質20g 蛋白質21g/炭水化物111g</p>	<p>28</p> <p>ハンバーグクリームソース ほうれん草ナムル 玉子サラダ</p> <p>熱量847kcal/塩分4.0g/脂質22g 蛋白質25g/炭水化物121g</p>	<p>29</p> <p>チキン竜揚げ/明太マヨ シュウマイ天 炒りごぼう</p> <p>熱量976kcal/塩分3.9g/脂質31g 蛋白質33g/炭水化物129g</p>	<p>30</p> <p>中華あんかけ焼きそば カニ玉 もやしとカニカマのサラダ</p> <p>熱量859kcal/塩分4.7g/脂質27g 蛋白質18g/炭水化物135g</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時までにお召し上がりください。

《1月の旬の食材》

★『ブロッコリー』

ブロッコリーのビタミンCはピーマンやレモンを上回ります。他にβ-カロテン、ビタミンB群などを含みます。β-カロテンは油で炒めると吸収がよくなります。また、レバー(ビタミンA、B群、E)と一緒に炒めると不足する栄養素を補い合うことができます。



★『れんこん』

れんこんはビタミンCや鉄分が豊富に含まれていて、豚肉のタンパク質と合わせることで、造血効果も期待できます。また、タンニンなどの成分も含んでいます。タンニンの殺菌作用は消炎作用もあるため、湿疹やかゆみがあった場合には特に効果があります。



【今日のおいしいが、午後からの活力】



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。