

2021年2月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
1 麻婆茄子炒め 野菜コロッケ <small>キャベツとあさりトマトバジルソース</small> 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物131g/塩分4g	2 ザンギ風唐揚げ お麩の玉子とじ <small>もやしとアスパラバター醤油</small> 熱量843kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物132g/塩分3.4g	3 サーモンフライ <small>キャベツとベーコンの炒め</small> ツナマヨコーン 熱量978kcal/蛋白質22g 脂質40g/炭水化物128g/塩分3.5g	4 生姜焼き ポテトコロッケ ソース焼そば 熱量942kcal/蛋白質27g 脂質25g/炭水化物144g/塩分3.9g	5 炙りチキンカレーソース もやしザーサイ炒め 高野豆腐と菜の花煮 熱量876kcal/蛋白質29g 脂質23g/炭水化物133g/塩分4.1g	6 チンジャオロースー ギョーザフライ そぼろと大根の炒め煮 熱量820kcal/蛋白質22g 脂質24g/炭水化物123g/塩分4.1g
8 <small>ハンバーグジャリアピンソース</small> 切干大根とじゃこの油炒め煮 焼売カレー天ぷら 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物131g/塩分4g	9 タッカルビ チヂミ 彩りミックスナムル 熱量885kcal/蛋白質26g 脂質26g/炭水化物129g/塩分4.2g	10 <small>洋食屋厚切のメンチかつ</small> 茄子入ミートソース <small>菜の花とあさりガーリック煮</small> 熱量888kcal/蛋白質19g 脂質33g/炭水化物126g/塩分3.1g	11 建国記念の日 	12 ネギ塩ダレチキン じゃが煮バター煮 ほうれん草白和え 熱量932kcal/蛋白質31g 脂質23g/炭水化物147g/塩分3.7g	13 キーマカレークノーデル 肉野菜炒め ミニ五目巾着 熱量723kcal/蛋白質16g 脂質15g/炭水化物127g/塩分3.7g
15 麻婆春雨 ハムマヨサラダフライ 筑前煮 熱量805kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物133g/塩分3.9g	16 <small>とんかつのネギ玉子とじ</small> 鮭のちゃんちゃん焼き風 生揚げのチリ煮 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.6g	17 白身魚野菜あんかけ <small>もやしとメンマ胡椒炒め</small> ポテトサラダ 熱量755kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物119g/塩分4.1g	18 欧風カレールウフライ オイスター焼きそば 旨辛蓮根そぼろ炒め 熱量837kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物139g/塩分3.8g	19 豚焼肉コチュジャン炒め 二色ナムル <small>キャベツとハムのマヨサラダ</small> 熱量914kcal/蛋白質27g 脂質29g/炭水化物130g/塩分3.5g	20 <small>カマンベールチーズメンチかつ</small> ちょこっと牛煮 シューマイ 熱量871kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物127g/塩分3.9g
22 チキン辛旨味 豚肉と牛蒡の炒め煮 ミニ玉子の千草焼き 熱量786kcal/蛋白質24g 脂質14g/炭水化物136g/塩分3g	23 天皇誕生日 	24 鰹フライタルタル添え ひじき炒め煮 コーンコールスローサラダ 熱量959kcal/蛋白質21g 脂質32g/炭水化物143g/塩分4.3g	25 <small>ハンバーグ二色ソース</small> キャベツのマリネ イカチリ炒め 熱量866kcal/蛋白質27g 脂質23g/炭水化物135g/塩分4.4g	26 キャベツメンチ バンサンスー 厚揚げの柚子味噌 熱量955kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物138g/塩分3.1g	27 豚肉と大根の炒め煮 チンジャオロース春巻 ハムもやしナムル 熱量764kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物119g/塩分3.6g
					

◇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。

《2月の記念日》

★ 2月2日『お麩の日』

数字の数え方「ひ、ふ、み」の「ふ」と「麩」の語呂合わせから制定されました。精進料理などによく使われるお麩は、低脂肪・低カロリーなうえ、良質なタンパク質や美容に欠かせないミネラルが豊富に含まれています。生麩や焼き麩、地方によって形もさまざま種類が豊富です。

《2月の旬の食材》

★『菜の花』

ほろ苦さが特徴の菜の花にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは抗酸化作用があり、がんの予防効果が期待されています。また体内では必要に応じてビタミンAに変換され、美肌効果もあるといわれています。またビタミンCやビタミンB群、カルシウム、鉄など多くの栄養素を豊富に含んでいます。



【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

国産米を使用しています

☎ (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							

貴社のお弁当日に○印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。



2月 ひのでの夕食宅配メニュー

三ツ星お米ライスターが厳選したお米を使用しています



1(月)	つくねハンバーグ ・温野菜マヨみそ添え ・きのこ卵炒め	2(火) <small>八穀ご飯</small> ・いわしフライ ・けんちん煮 ・日本そば	3(水) ・鮭のムニエル <small>ホワイトソースかけ</small> ・ごぼうのしぐれ煮 ・菜の花ソテー	4(木) ・手作り春巻き ・かに玉 ・チャプACHE	5(金) ・ほっけバター醤油焼 ・長芋のてんぷら ・揚げ出し豆腐	6(土) ・豚のチーズはさみ揚 ・豆腐チキンブル ・小松菜の煮浸し
8(月)	・赤魚の照り焼き ・鶏ムネと玉ねぎの <small>コチュジャン炒め</small> ・かぼちやのそぼろ煮	9(火) ・鶏むねケチャソテー ・豚野菜炒め ・しゅうまい	10(水) ・かわいいの唐揚げベトナム風 ・ブロッコリーと豚肉塩炒め ・大根甘酢	11(木) 建国記念の日	12(金) ・鶏の揚出豆腐仕立て ・白身魚のホイル焼 ・さつま揚げの金平	13(土) ・天婦羅盛り合わせ ・焼うどん ・オクラの梅肉和え
15(月)	・ポークソテー ・豆腐ステーキ <small>野菜絡かけ</small> ・煮豆	16(火) ・照焼とりバーグ ・ごぼうの卵とじ ・蓮根と油揚げ炒め煮	17(水) ・ホツケみそマヨ焼 ・白菜と豚の煮物 ・カニカマ青菜三色和え	18(木) ・親子煮 ・あじの照り焼き ・ミニ五目巾着	19(金) ・グリブリえびカツ ・パンデキンシチュー ・ブロッコリー中華炒め	20(土) <small>炊込みご飯</small> ・鶏と卵の甘辛煮 ・サバ菫田揚げカレー風味 ・もやしそぼろ炒め
22(月)	・団子となすの <small>カレーあんかけ</small> ・まぐろカツ ・いかスパイス炒め	23(火) 天皇誕生日	24(水) ・鶏ときこのカリバタ炒め ・ハツシユトビーフ ・ポテトサラダ	25(木) ・鮭のワリネ風 の <small>粒マスタードサラダ</small> ・鶏団子チリ	26(金) ・ポークカレー ・ピーマンの肉詰め ・もやしとほうれん草のナムル	27(土) ・チキン南蛮 ・ごぼうの甘辛煮 ・三色ピクルス

＜コロナ対策、インフルエンザ予防をしっかりと…＞



捨てずに食べよう、みかんの筋
この寒い時期、ビタミンC補給の代表選手、みかん。皆さんはみかんを食べるとき、白い筋を取っていませんか？実はこの白い筋には、解毒や抗酸化作用、免疫力を高めるヘスペリジンという物質が豊富に含まれているんです。その含有量はみかん1個あたりなんと3,800mgもあります。その多くがこの白い筋に含まれています。取って捨てるのは勿体ない！



(ひので夕食宅配便からのお祝い)

- ① 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ② お召上がり後は、簡単に結構ですの水洗いをお願いいたします。
- ③ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日にご注文の人数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ④ **食数の変更は当日12時まで**、お電話でご連絡ください。

◎手から手へ、まごころこめて…おふくろの味、手作りの味…◎

ひのでの夕食宅配便 ☎20-3399

＊お問い合わせ電話は午前10時から午後5時までの間にお願いたします

＊食材仕入の都合で一部献立の内容が変更になる場合がありますのでご了承下さいませようお願いします。