

2021年 3月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
1 フィッシュフライタルタル添え 焼きさつま 小松菜ザーサイ和え 熱量898kcal/蛋白質23g 脂質28g/炭水化物134g/塩分4.4g	2 イカチリソース 肉野菜炒め ブロッコリーツナ和え 熱量746kcal/蛋白質16g 脂質17g/炭水化物118g/塩分3.8g	3 ハッシュドビーフ プチカフライ 豚生姜焼き 熱量820kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物124g/塩分4.2g	4 チンジャオロースー 焼目付鉄板棒餃子 焼きビーフン 熱量802kcal/蛋白質27g 脂質22g/炭水化物118g/塩分3.7g	5 鶏竜田ちよい辛葱ダレ みそ味つくね 切り干し大根 熱量876kcal/蛋白質31g 脂質24g/炭水化物129g/塩分3.7g	6 みそ焼肉 あじフライ 茄子のミートソースパスタ 熱量885kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物135g/塩分4.6g
8 牛肉胡椒炒め 春巻・シューマイ チャプチェ 熱量850kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物123g/塩分3.8g	9 炙りチキン粒マスタードソース ツナ入り五色サラダ 揚ギョーザ 熱量814kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物117g/塩分3.3g	10 Wエビフライ キャベツ海鮮炒め ベーコンと大根の煮物 熱量876kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物133g/塩分4.4g	11 コロコロチキンのカレー煮込み ちくわ天ぷら マカロニ明太マヨ和え 熱量847kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物124g/塩分4g	12 煮込みハンバーグ 和風ポトフ 豚肉コンニャクの時雨煮 熱量816kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物126g/塩分3.9g	13 ポークチャップ イカ天ぷら甘ダレ 小松菜煮浸し 熱量796kcal/蛋白質26g 脂質19g/炭水化物125g/塩分3.9g
15 チキン南蛮 海老カツ 五目ひじき炒め煮 熱量904kcal/蛋白質21g 脂質30g/炭水化物135g/塩分3.4g	16 ピリ辛茄子炒めともやしナムル ニシン蒲焼き コールスローサラダ 熱量937kcal/蛋白質26g 脂質36g/炭水化物124g/塩分3.9g	17 タンドリーチキン 俵コロッケ 大根とちくわの田舎煮 熱量830kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物133g/塩分3.6g	18 牛丼 五色野菜のごま和え ジャーマンポテト 熱量829kcal/蛋白質29g 脂質24g/炭水化物119g/塩分3.4g	19 キャベツそぼろ炒め 野菜かき揚げ/天つゆ 茄子味噌 熱量745kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.5g	20 春分の日 
22 海鮮チリ豆腐 カレーコロッケ 切り昆布煮 熱量837kcal/蛋白質25g 脂質20g/炭水化物136g/塩分4.5g	23 ヘルシーハンバーグ コーンバター あさりと青菜のパスタ 熱量820kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物129g/塩分3.6g	24 とんかつ名古屋風味噌 蒸し鶏ともやしの青じそサラダ ふきの柔らか煮 熱量780kcal/蛋白質23g 脂質16g/炭水化物132g/塩分3g	25 ミートボールマトクリーム煮 ベイクドエッグ マカロニ鮭マヨサラダ 熱量971kcal/蛋白質24g 脂質37g/炭水化物130g/塩分3.6g	26 ゆず香る唐揚げ 煮物(蓮根・人参・薩摩揚げ) ツナマヨ 熱量820kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物123g/塩分3.8g	27 回鍋肉 串カツ あんかけ焼きそば 熱量711kcal/蛋白質20g 脂質15g/炭水化物120g/塩分3.7g
29 イカ野菜カツ 中華サラダ ジャガ芋デミソース 熱量930kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物132g/塩分4.2g	30 岐阜名物鶏ちゃん焼き風 大根そぼろあん 竹輪磯辺揚げ 熱量722kcal/蛋白質23g 脂質16g/炭水化物119g/塩分3.8g	31 カマンベールメンチカツ レモン香る炒め野菜 もやしゼンマイナムル 熱量839kcal/蛋白質17g 脂質27g/炭水化物127g/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月の記念日》

★ 3月30日 『みその日』



毎月30日はみその日。「みそ(三十)」という語呂合わせが由来となっています。

みそは医者いらずとも言い伝えられてるほど健康に欠かせない日本の伝統的な発酵食品です。みそにはたんぱく質・カルシウム・亜鉛・葉酸・鉄・ビタミン・カリウム・食物繊維などさまざまな栄養素が含まれています。

《3月の旬の食材》

★ 『春キャベツ』



早春から初夏にかけて収穫される柔らかい春キャベツには冬キャベツよりカロテンが約3倍、ビタミンCが約1.3倍も含まれます。カロテンにはアンチエイジング効果が期待でき、さらにクエン酸などの有機酸が老廃物の排泄をスムーズにしてくれるのでデトックス効果もあります。またビタミンCには美肌効果、風邪や感染症を予防する効果があります。

【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
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	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。