

2021年 4月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
			1 チキン竜田おろし掛け 五目ひじき煮 茄子生姜醤油 熱量836kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物130g/塩分4.1g	2 海老チリ豆腐 目玉焼フライ コーンサラダ 熱量832kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物135g/塩分3.4g	3 肉じゃが えびカツ 味噌つくね 熱量775kcal/蛋白質21g 脂質16g/炭水化物133g/塩分3.3g
5 チキンカツカレーソース 麻婆春雨 玉子豆腐 熱量798kcal/蛋白質20g 脂質16g/炭水化物127g/塩分3.9g	6 すき焼きハンバーグ 切干大根煮 三色ナムル 熱量814kcal/蛋白質30g 脂質20g/炭水化物123g/塩分3.7g	7 鯖照焼・金平・玉子 ミートボール ほうれん草ごま和え 熱量852kcal/蛋白質28g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.8g	8 道産男爵牛肉コロッケ チャプチェ キャベツとカニのサラダ 熱量818kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物138g/塩分3g	9 チキンオムレツ ししゃもフライ 大根洋風煮 熱量970kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物137g/塩分3.8g	10 焼き鳥井 イカツ ソース焼きそば 熱量824kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.6g
12 肉じゃがコロッケ 茄子味噌 がんも煮 熱量972kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物145g/塩分3g	13 どうぶづけトンカツ シーザーサラダ 大根こんにゃく煮 熱量896kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物130g/塩分4.1g	14 炭火焼き鳥 ポテトサラダ 厚揚げゆずおろし 熱量851kcal/蛋白質31g 脂質18g/炭水化物136g/塩分3.2g	15 回鍋肉&シュウマイ 生姜天焼き 小松菜コーンソテー 熱量862kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物138g/塩分4.5g	16 サクリメンチカツ ソース焼きそば 麻婆なす 熱量849kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物137g/塩分4.4g	17 牛皿 クリーミーコロッケ 竹の子ピーマン炒め 熱量840kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物133g/塩分3.1g
19 ハムカツ 味噌おでん マカロニサラダ 熱量881kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物140g/塩分4.4g	20 豚すき焼風 ちくわ磯辺揚げ キャベツ枝豆サラダ 熱量801kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物112g/塩分3.3g	21 たっぷりソースのハンバーグ オーシャンズナックフライ 筍土佐煮 熱量826kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物131g/塩分4.1g	22 ガパオ&目玉焼き ガイヤーン(タイ風焼き鳥) ヤムウンセン(春雨サラダ) 熱量832kcal/蛋白質32g 脂質25g/炭水化物108g/塩分4.2g	23 お魚明太漬焼き コーンコロッケ 卵の花 熱量878kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物137g/塩分4.3g	24 豚井 チキンカツ 金平れんこん 熱量843kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物130g/塩分3g
26 オムハヤシ 豚串カツ こんにゃく真砂和え 熱量873kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物128g/塩分3.9g	27 二色の唐揚げ バンサンスー ほうれん草と油揚げの煮浸し 熱量932kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物133g/塩分4.1g	28 野菜炒め さば香り胡麻フライ 大根かにかまあん 熱量813kcal/蛋白質25g 脂質24g/炭水化物117g/塩分4.4g	29 昭和の日 	30 照焼チキン 餃子の野菜あんかけ ちょこっとカレー 熱量894kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物135g/塩分3.9g	

◇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。

◀ 4月の記念日 ▶

★ 4月14日 『オレンジデー』

2/14のバレンタインデー、3/14のホワイトデーに続く、『第3の愛の記念日』として発案された記念日です。愛にまつわる花言葉と果実のなりかたからオレンジは愛と豊穡のシンボルとされています。恋人に限らず、家族や友人など周囲の大切な人にオレンジやオレンジ色のプレゼントを贈り絆を確かめ合います。



【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

◀ 4月の旬の食材 ▶

★ 『たけのこ』

春の味覚を代表する食材です。たけのこは食物繊維が豊富で便秘や大腸がんなどの予防に効果的とされています。カリウムを豊富に含んでおり、ナトリウムを排泄する役割があるので高血圧にも効果があります。ただし、アクが強いので食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。



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		

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。