

2022年1月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
明けましておめでとうございます。 旧年中は格別のお引き立てを賜り誠にありがとうございました。 本年も従業員一同心を込めて皆様に喜ばれるお弁当をお作りし お届けしてまいります。どうぞよろしくお願いたします。					1 元日 年末年始休業
3 年末年始休業	4 年末年始休業	5 ハンバーグ葱香味ダレ 五目ひじき煮 じゃが芋ベーコン炒め 熱量775kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物125g/塩分3.8g	6 チーズ入りクノーデル 海老チリ 繊維たっぷりサラダ 熱量860kcal/蛋白質17g 脂質28g/炭水化物129g/塩分4.1g	7 ポーク生姜焼き ちくわ天ぷら そぼろ茄子 熱量948kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物135g/塩分3.5g	8 中華旨煮 じゃが芋コロッケ 五目昆布煮 熱量710kcal/蛋白質16g 脂質14g/炭水化物127g/塩分4g
10 成人式 	11 青椒肉絲 春巻 みそつくね 熱量848kcal/蛋白質25g 脂質27g/炭水化物121g/塩分4.4g	12 かぼちゃクノーデル アサリ入り切干大根 大豆のチリコンカン 熱量780kcal/蛋白質19g 脂質15g/炭水化物135g/塩分4.4g	13 チキンオープン焼き えびカツ ごぼうと大根の金平 熱量869kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物142g/塩分3.4g	14 たっぷり野菜旨煮 ごま香るラビオリ みそ団子 熱量830kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物138g/塩分4.4g	15 牛肉ピーマン炒め イカツ 麻婆茄子 熱量835kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物130g/塩分3.1g
17 カツ煮玉子とじ シルバーサラダ さばの七味焼き 熱量918kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物132g/塩分3.6g	18 牛すき焼き ねじりマカロニサラダ いんげん小海老炒め 熱量850kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物132g/塩分3.8g	19 白身魚フライ カレービーフン チキン塩糍焼き 熱量747kcal/蛋白質23g 脂質18g/炭水化物118g/塩分3.1g	20 チーズインハンバーグ 厚揚げゆず味噌 キャベツと隠元豆のサラダ 熱量922kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物141g/塩分3.2g	21 二色天ぷら(鶏天・かにかま) 金平ごぼう ソース焼そば 熱量839kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物140g/塩分3.9g	22 肉野菜炒め ピーマン肉詰フライ 大根ポトフ 熱量710kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物118g/塩分4.2g
24 やわらか豚カツ 根菜四種のトマト煮 五目ひじき 熱量914kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物141g/塩分3.5g	25 牛カルビ焼肉 春菊香る中華ナムル ソースハンバーグ 熱量867kcal/蛋白質28g 脂質28g/炭水化物121g/塩分3.5g	26 若鶏竜田揚げねぎみそ焼揚げ 坦々焼きそば 水餃子 熱量945kcal/蛋白質31g 脂質26g/炭水化物142g/塩分3.7g	27 WEビフライ 春雨サラダ 蓮根めんたいマヨ 熱量753kcal/蛋白質23g 脂質12g/炭水化物138g/塩分3.8g	28 コロコロ厚揚げの中華炒め 千草焼き ジャーマンポテト 熱量869kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物134g/塩分4g	29 豚玉子炒め 鱈フライタルタルソース キャベツとハムサラダ 熱量845kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物123g/塩分3.9g
31 蓮根つくね 海老グラタンカツ ひじきと豆腐のサラダ 熱量953kcal/蛋白質22g 脂質32g/炭水化物141g/塩分3.7g	◇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願致します。 ◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。				

《 今月の健康UP! 食材 》

★ 『 冷え症 』

体の冷えは免疫力を低下させる要因のひとつです。
体の中から温め、寒い冬を乗り切ろう!



【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

… ねぎ、にんにく、生姜、根菜類、かぼちゃ、ごま など

ねぎに含まれる硫化アリルは血液をサラサラにして血行を促し即効で体を温めます。にんにくは毛細血管を広げ血行を促進し、抗菌作用もあり風邪予防にもなります。生姜にはジンゲロン、ショウガオールといった体を温める有効成分を含んでいます。また寒い冬に収穫される根菜類は体を温める作用があります。

《 1月の旬の食材 》

★ 『 春菊 』



春に花を咲かせることからこの名が付き、特有の香りがあります。春菊には肌荒れなどに効果があるβカロテン、ビタミン類や、貧血予防の鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。

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。