

2022年3月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
	1 みそ味の鶏ちゃん焼き 切り昆布煮 ほうれん草の五穀サラダ 熱量718kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物121g/塩分4.5g	2 豚生姜焼き&コロッケ 中華サラダ 竹の子山椒炒め 熱量713kcal/蛋白質14g 脂質13g/炭水化物132g/塩分3.4g	3 シーフードフライ サイコロ揚げとひじき煮 レモン香る炒め野菜 熱量894kcal/蛋白質19g 脂質31g/炭水化物135g/塩分4.4g	4 キャベツそぼろ炒め 野菜かき揚げ 茄子味噌 熱量766kcal/蛋白質16g 脂質13g/炭水化物137g/塩分4.6g	5 ポークチャップ イカ天ぷら 小松煮浸し 熱量840kcal/蛋白質26g 脂質19g/炭水化物135g/塩分3.2g
7 みそ焼肉 あじフライ 茄子ミートパスタ 熱量907kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物131g/塩分3.7g	8 チーズ入りつくね ほうれん草平焼き 海老チリソース 熱量941kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物141g/塩分4.8g	9 ハッシュドビーフ イカフライ にんにくの芽と豚肉のオイスター炒め 熱量848kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物136g/塩分4.2g	10 鶏竜田ちよい辛葱ダレ 五穀ひじき煮 青梗菜バター炒め 熱量898kcal/蛋白質28g 脂質29g/炭水化物129g/塩分4g	11 テンジャオロースー 焼目付鉄板棒餃子 オイスター焼きそば 熱量811kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物126g/塩分4g	12 お魚南蛮漬け ロールキャベツ 野菜のごま和え 熱量919kcal/蛋白質23g 脂質28g/炭水化物138g/塩分4g
14 牛肉胡椒炒め ちくわ天ぷら ハッシュドポテト 熱量833kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物136g/塩分3.9g	15 炙りチキン 菜の花の五目和え コールスローサラダ 熱量874kcal/蛋白質23g 脂質31g/炭水化物123g/塩分3.9g	16 チーズクノーデルコロッケ 軟骨入りつくね 平サヤ隠元ベーコン炒め 熱量891kcal/蛋白質18g 脂質32g/炭水化物126g/塩分3.7g	17 コロコロチキンのカレー煮込み 春キャベツと小えびのパスタ 豚肉コンニャクの時雨煮 熱量840kcal/蛋白質31g 脂質22g/炭水化物131g/塩分3.9g	18 煮込みハンバーグ えびカツ がんも煮 熱量857kcal/蛋白質23g 脂質27g/炭水化物127g/塩分4g	19 回鍋肉 豚串フライ 焼きさつま 熱量787kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物126g/塩分3.5g
21 春分の日 	22 WEビフライ 煮物 シューマイ 熱量851kcal/蛋白質18g 脂質23g/炭水化物138g/塩分3.6g	23 ピリ辛茄子炒め 厚揚げ味噌煮 白身魚蒲焼き 熱量887kcal/蛋白質24g 脂質32g/炭水化物126g/塩分3.9g	24 牛井 イカカツ 牛肉入り炒め牛蒡 熱量902kcal/蛋白質25g 脂質28g/炭水化物134g/塩分4.4g	25 チキン南蛮 じゃが芋串フライ 五色野菜のごま和え 熱量921kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物138g/塩分3.8g	26 豚肉オイスター炒め オムレット キャベツとあさりのフレンチサラダ 熱量795kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物120g/塩分3.7g
28 白身魚金平バーグ ソース焼きそば 五穀と豆のキーマカレー 熱量960kcal/蛋白質20g 脂質36g/炭水化物141g/塩分4.1g	29 名古屋風味噌とんかつ あさりと菜の花パスタ 蒸し鶏ともやしの青じそサラダ 熱量799kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物128g/塩分3.2g	30 海鮮チリ豆腐 牛肉コロッケ 大根そぼろあん 熱量799kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物138g/塩分4.1g	31 鶏唐揚げ ツナ入りマヨサラダ 麻婆大根 熱量960kcal/蛋白質30g 脂質30g/炭水化物130g/塩分3.5g		

◇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。

《 今月の健康UP！食材 》



★ 『花粉症』

花粉症の方にはつらい季節になりました。
免疫力を高めて花粉症に負けない体づくりを！

…青魚(イワシ、サバ、アジ)、乳製品(ヨーグルト)など

青魚の脂肪に多く含まれる「EPA」や「DHA」は抗アレルギー作用があり、花粉症などの症状を緩和してくれると言われています。ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌も症状の緩和が期待されている成分の一つです。また、花粉症は果物アレルギーを合併することが多く、ブタクサ花粉はメロンやスイカ、シラカバ花粉はりんごやももで発症リスクが高いことが知られています。

《 3月の旬の食材 》



★ 『新玉葱』

新玉葱は収穫してからすぐに出荷するため皮が薄く、甘みがあり、みずみずしく柔らかいのが特徴。ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などを含み、玉葱の辛み成分である硫化アリルは、血液をサラサラにする働きがあるので、高血圧や糖尿病などに高い効果が期待できます。

【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。