

# 2022年12月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
<b>会社が移転します。(2022年12月12日より)</b> 弊社は36年にわたり当地で営業させて頂きましたが、この度都合により <b>下記の住所に移転</b> の運びとなりましたのでお知らせいたします。これに伴い <b>電話番号、FAX番号も変更</b> になります。ご迷惑をおかけしますがこれまでと同様のご愛顧を賜りますようお願い致します。			1 ホイコーロー 北海道産ポテトコロッケ 大根そぼろ炒め 熱量852kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物132g/塩分3.4g	2 カレールーフライ スパゲッティミートソース 甘酢団子 熱量884kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物136g/塩分3.9g	3 中華旨煮 ほうれん草平焼き 豆サラダ 熱量770kcal/蛋白質20g 脂質23g/炭水化物118g/塩分3.7g
5 若鶏の甘辛ソース ひじき・高野豆腐煮 花野菜のベーコン炒め 熱量922kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物138g/塩分4.1g	6 徳島弁風 イカフライ 若布とちくわ酢味噌和え 熱量807kcal/蛋白質29g 脂質20g/炭水化物122g/塩分3.8g	7 照焼チキステーキ キャベツのツナ和え 南瓜煮 熱量740kcal/蛋白質22g 脂質13g/炭水化物131g/塩分4.4g	8 牛すき焼き 春雨サラダ キャベツ炒め 熱量873kcal/蛋白質21g 脂質32g/炭水化物121g/塩分3.3g	9 蓮根と隠元の天ぷら 麻婆豆腐 ソース焼きそば 熱量798kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物131g/塩分4.5g	10 社屋移転のため お休みさせていただきます。 
12 チキンカツ 青菜の塩ナムル パンプキンサラダ 熱量847kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物136g/塩分3.6g	13 豚肉のスタミナ炒め 大根のかにあんかけ 木耳昆布の佃煮 熱量767kcal/蛋白質23g 脂質17g/炭水化物128g/塩分4.6g	14 さっくりメンチカツ ごぼうサラダ キーマカレー 熱量847kcal/蛋白質19g 脂質29g/炭水化物128g/塩分3.3g	15 チーズインハンバーグ ツナコーンサラダ 小松菜バター 熱量892kcal/蛋白質25g 脂質34g/炭水化物118g/塩分4.3g	16 とり天チリソース 豚丼 高菜の油炒め 熱量804kcal/蛋白質26g 脂質29g/炭水化物119g/塩分3.8g	17 団子と根菜の酢豚風 あじフライ つきこんと牛蒡のさっと煮 熱量817kcal/蛋白質21g 脂質16g/炭水化物137g/塩分4.7g
19 肉団子ホワイトシチュー イカ天ぷら 中華春雨サラダ 熱量813kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物132g/塩分4.2g	20 ミックスグリル 大根とさつま揚げの田舎煮 白菜とキノコのうま煮 熱量900kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物137g/塩分4.5g	21 生姜焼き チキンオムレツ ジャガイモ煮ころがし 熱量888kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物133g/塩分3.2g	22 四川麻婆豆腐 ヒレカツ フロッキーと煮し衆のペッパー和え 熱量742kcal/蛋白質25g 脂質17g/炭水化物119g/塩分3.5g	23 おでん 野菜のかき揚げ 金平牛蒡 熱量872kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物128g/塩分3.9g	24 豚肉の柳川風 野菜炒め 茄子生姜醤油 熱量816kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物115g/塩分3.1g
26 和菜メンチカツ 豚肉とキャベツの甘辛炒め レンコンサラダ 熱量902kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物141g/塩分4.5g	27 白身魚フライ カブと青菜のあっさり煮 もやしとこんにやくの炒め 熱量815kcal/蛋白質18g 脂質27g/炭水化物122g/塩分3.5g	28 フライドチキン ひじき煮 三色ナムル 熱量889kcal/蛋白質19g 脂質28g/炭水化物136g/塩分3.2g	29 デミハンバーグ イカカツ ふっくらオムレツ 熱量974kcal/蛋白質26g 脂質32g/炭水化物141g/塩分4.9g	30  年末年始休業	31 本年のご愛顧誠にありがとうございました。来年もよろしくお願いたします。良き年をお迎えください。 年末年始休業

◇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。

\*今年も残りわずかになりました。お酒の機会も増えそうですが、飲みすぎにはご注意ください。

…ウコン、豚肉、玄米、大豆など 

ウコンに含まれるクルクミンという色素成分には肝臓での解毒機能を高めてくれる効果があり、酒を飲む前にウコンのドリンク等を飲むと二日酔い予防になります。またアルコールを沢山飲むと通常のサイクルでは分解が追いつかなくなり、ビタミンB1の力も借りてアルコールを分解します。お酒をよく飲む方はビタミンB1が多く含まれている豚肉や玄米、大豆など日頃から意識して摂るのがいいでしょう。

## <社屋移転のご案内>

移転日 : 令和4年12月12日(月)  
 新住所 : 八戸市江陽2丁目17-46  
 新電話番号 : (0178)70-5691  
 新FAX番号 : (0178)70-5529  
 (令和4年12月11日までは下記の現住所および現電話番号、FAX番号です。)

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	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。



## ひので給食センター

八戸市高州1-2-19 電話 (0178)20-3399  
 国産米を使用しています FAX (0178)29-3876