

2023年1月



# ひのでのランチメニュー



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
<p>明けましておめでとうございます。旧年中はご愛顧いただき誠にありがとうございました。昨年はコロナだけではなく、国内、国外とも激動の一年でした。今年は少しでも明るい年になりますよう、私たちひので従業員一同新しい社屋から心を込めてお弁当をお届けします。今年もよろしくお願いいたします。</p>					
<p><b>9</b> <b>成人の日</b></p>	<p><b>10</b> グリルハンバーグ オムレツ 小松菜あさりペペロン</p> <p>熱量881kcal/蛋白質22g 脂質33g/炭水化物120g/塩分3.9g</p>	<p><b>11</b> 牛肉コロッケ 野菜たっぷりカロニサラダ 茄子煮びたし</p> <p>熱量863kcal/蛋白質17g 脂質26g/炭水化物135g/塩分4.1g</p>	<p><b>12</b> プリッと海老カツ 麻婆春雨 菜の花の辛し和え</p> <p>熱量761kcal/蛋白質19g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.1g</p>	<p><b>13</b> サクリメンチ プチおでん 焼きビーフン</p> <p>熱量911kcal/蛋白質26g 脂質29g/炭水化物131g/塩分3.7g</p>	<p><b>14</b> 中華旨煮 肉じゃがコロッケ 五目昆布煮</p> <p>熱量717kcal/蛋白質17g 脂質16g/炭水化物126g/塩分4.8g</p>
<p><b>16</b> 酢豚 青菜炒め 雷こんにゃく</p> <p>熱量725kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物124g/塩分3.5g</p>	<p><b>17</b> カニクリームコロッケ 切り昆布と里芋煮 春雨中華和え</p> <p>熱量805kcal/蛋白質15g 脂質26g/炭水化物128g/塩分3.3g</p>	<p><b>18</b> チキンステーキ 野菜炒め 大根サラダ</p> <p>熱量723kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物108g/塩分4.5g</p>	<p><b>19</b> フィッシュフライ ジャーマンポテト インゲン胡麻和え</p> <p>熱量847kcal/蛋白質19g 脂質27g/炭水化物124g/塩分3.4g</p>	<p><b>20</b> 中華丼 野菜春巻き もやし春雨</p> <p>熱量736kcal/蛋白質16g 脂質19g/炭水化物122g/塩分3.1g</p>	<p><b>21</b> 肉野菜炒め イカツ かぼちゃサラダ</p> <p>熱量788kcal/蛋白質17g 脂質23g/炭水化物125g/塩分3.1g</p>
<p><b>23</b> チキンカツ煮 ひじきサラダ 小松菜和え物</p> <p>熱量831kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物125g/塩分4.8g</p>	<p><b>24</b> トマト煮込みハンバーグ 切り干し大根の煮物 菜の花ペペロンチーノ</p> <p>熱量880kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物133g/塩分4.1g</p>	<p><b>25</b> 極厚ハムカツ ポークカレー 小松菜の煮浸し</p> <p>熱量874kcal/蛋白質25g 脂質25g/炭水化物132g/塩分4.8g</p>	<p><b>26</b> 豆腐ステーキ イカフライ れんこん金平</p> <p>熱量845kcal/蛋白質16g 脂質27g/炭水化物129g/塩分3.2g</p>	<p><b>27</b> サーモンフライ キャベツウインナー 昆布の佃煮</p> <p>熱量789kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物131g/塩分4.4g</p>	<p><b>28</b> ポーク生姜焼き カレーコロッケ 大根のそぼろ煮</p> <p>熱量782kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物125g/塩分3.2g</p>
<p><b>30</b> アジフライ 厚揚げ辛葱ソース 煮物(竹輪・大根)</p> <p>熱量899kcal/蛋白質26g 脂質24g/炭水化物141g/塩分3.7g</p>	<p><b>31</b> カツカレー ドレッシングサラダ がんもどき</p> <p>熱量776kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物128g/塩分4.4g</p>				

◇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。

## 【今月の豆知識】

### ★『おせち』

おせち料理にはたくさんのおめでたい意味が込められているのを知っていますか？紅白かまぼこは色と形が日の出に似ているため、黒豆はまめに働けるよにという意味があり、昆布巻きは「よるこぶ」という語呂合わせでお祝いの意味が込められています。



## 【旬のおすすめレシピ】

### ★『春菊の卵とじ』 (1~2人前)

#### <材料>

- ・春菊 1/2束
- ・油揚げ 1/4枚
- ・椎茸 1ヶ
- ・卵 1ヶ
- ・水 50cc
- ・醤油 大匙 1/2
- ・砂糖 小匙 1
- ・味醂 大匙 1/2
- ・酒 大匙 1/2
- ・だしの素 小匙 1/2

#### <作り方>

- ① 春菊は2~3cmに切る  
油揚げは短冊切り、椎茸はスライスする
- ② ①と水を鍋に入れてサッと煮る
- ③ 春菊が煮えたら調味料を入れて少し煮る
- ④ 最後に卵でとじて完成



【今日のおいしいが、午後からの活力】

## ひので給食センター

八戸市江陽2-17-46 TEL (0178) 70-5691  
国産米を使用しています FAX (0178) 70-5529

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。