

2023年2月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
		1 麻婆豆腐 餃子フライ 味噌だれ肉だんご 熱量779kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物123g/塩分3.4g	2 茄子と豚肉のみそ炒め ミートコロッケ 金平ごぼう 熱量888kcal/蛋白質18g 脂質28g/炭水化物138g/塩分3.5g	3 豚肉とピーマン甘辛炒め ペンネポロネーゼ ねぎ入厚焼玉子 熱量858kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物141g/塩分4.3g	4 チキンカツ 春雨サラダ ちくわ炒り煮 熱量841kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物142g/塩分3.8g
6 オムレツ&ウインナー 細切昆布煮 じゃがバターコーン 熱量756kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物134g/塩分3.9g	7 ハンバーグ茸ソース 野菜炒め がんも煮 熱量786kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物117g/塩分4.6g	8 特選イカフライ 麻婆春雨 サバの味噌煮 熱量842kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物135g/塩分3.5g	9 タンドリーチキン マカロニサラダ 大根ザーサイ炒め 熱量709kcal/蛋白質25g 脂質17g/炭水化物117g/塩分4.4g	10 肉じゃがコロッケ ジャー جان豆腐 木耳昆布の佃煮 熱量827kcal/蛋白質20g 脂質23g/炭水化物132g/塩分4.7g	11 建国記念の日
13 ハンバーグカレー 干し海老のペペロンパスタ ピリ辛白滝 熱量875kcal/蛋白質21g 脂質26g/炭水化物136g/塩分4.8g	14 かき揚げ ひじき煮 厚揚げ生姜醤油 熱量793kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物124g/塩分4.1g	15 野菜餡かけ焼きそば ヒレカツ いんげん肉味噌 熱量770kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物127g/塩分4.0g	16 かきたまメンチカツ ほうれん草のクリームベンネ 蒸し鶏サラダ 熱量893kcal/蛋白質22g 脂質30g/炭水化物130g/塩分4.1g	17 ミートコロッケ 煮物(大根・五目巾着) チンゲン菜炒め 熱量718kcal/蛋白質14g 脂質16g/炭水化物126g/塩分2.8g	18 鶏肉の甘辛炒め 白身フライ ビビンバ 熱量731kcal/蛋白質25g 脂質17g/炭水化物117g/塩分3.8g
20 あじフライ さつま揚げと大根煮 蓮根カレー炒り煮 熱量847kcal/蛋白質17g 脂質29g/炭水化物125g/塩分4.3g	21 いかフリッターチリソース 和風煮込みハンバーグ きんぴら牛蒡 熱量812kcal/蛋白質18g 脂質24g/炭水化物128g/塩分3.6g	22 ホワイトシチュー チキンカツ マーボ卵 熱量800kcal/蛋白質25g 脂質23g/炭水化物120g/塩分3.9g	23 天皇誕生日 	24 油淋鶏 五目ひじき 茄子味噌 熱量954kcal/蛋白質23g 脂質27g/炭水化物147g/塩分4.9g	25 豚キムチ炒め イカ野菜かつ キャベツ卵炒め 熱量744kcal/蛋白質20g 脂質18g/炭水化物122g/塩分4.1g
27 北海道産南瓜クノーデル がんもと鶏団子のスープ煮 焼売 熱量865kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物131g/塩分3g	28 とんかつ 野菜サラダ ミートマカロニ 熱量763kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物121g/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。

【今月の豆知識】

★『節分』

節分とは立春の前日を指し、邪気を払い今年一年の幸せを願う行事です。福豆は歳の数だけ食べるといいですが、歳の数というのは数え歳(年齢+1歳)の事を指すそうです。昔は1月1日に歳をとるという考え方があったため風習として残っているそうです。



【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター

八戸市江陽2-17-46

国産米を使用しています

☎ (0178) 70-5691

☎ (0178) 70-5529

【旬のおすすめレシピ】

★『伊予柑サラダ』(約2人前)

<材料>

- ・伊予柑1/2ヶ ・酢 大匙2
- ・水菜1束 ・オリーブオイル
- ・生ハム 2枚 大匙2
- ・塩、胡椒 少々

<作り方>

- ① 伊予柑は薄皮を剥いておく
- ② 水菜は3cmほどのザク切りにする
- ③ 調味料はよく混ぜドレッシングを作っておく
- ④ 水菜、伊予柑、生ハムをお皿に盛りつけドレッシングをかけて完成



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					

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。