





# ひのでの夕食宅配便メニュー



三ツ星お米マイスターが厳選したお米を使用しています

<p>猛威を振るったコロナの感染者数は減少傾向になってきましたが、八戸市またその近郊ではインフルエンザや感染性胃腸炎が過去同時期に比して今年が多いそうです。コロナに対して行ってきた「適切なマスクの使用」「手洗い、手指の消毒」「室内の換気」などの対策はインフルエンザに対しても有効だそうです。</p>		<b>1(水)</b> ・ほっけの塩焼き ・揚豆腐野菜餡かけ ・しゅうまい天	<b>2(木)</b> ・照り焼きチキン ・いかと大根の田舎煮 ・茄子そばろ味噌煮	<b>3(金) 豆ごはん</b> ・海老の天婦羅 ・山菜巾着と大根煮 ・菜の花とあさり辛し和	<b>4(土)</b> ・豚の生姜焼き ・根菜の金平 ・わかめといかの酢の物
<b>6(月)</b> ・ヤンニョムチキン ・塩チャプチェ ・三色ナムル	<b>7(火)</b> ・サバの味噌煮 ・肉じゃが ・ひじきの炒め煮	<b>8(水)</b> ・鶏と根菜の甘酢餡 ・干しエビのかき揚げ ・切り干し大根煮	<b>9(木)</b> ・ピーマンの肉詰め ・大根のかにかま餡かけ ・小松菜シラス和え	<b>10(金)</b> ・手作り春巻き ・焼きビーフン ・蒸しシュウマイ	<b>11(土)</b> ・鶏ホイコーロー ・えびプリかつ ・煮たまご
<b>13(月)</b> ・揚かれいの甘酢餡 ・春雨とピーマンそばろ炒め ・ほうれん草胡麻和	<b>14(火) 五穀ご飯</b> ・牛のバラ焼き ・豆腐ステーキ ・小松菜の煮浸し	<b>15(水)</b> ・赤魚の照り焼き ・白菜の旨煮 ・かぼちやの甘煮	<b>16(木)</b> ・ヘルシーバーグ ・五目ひじき煮 ・いかと青菜炒め	<b>17(金)</b> ・チキンステーキ ・ハヤシライス ・ハッシュドポテト	<b>18(土)</b> ・鮭のムニエル ・刻み昆布の田舎煮 ・コーンクリーム煮
<b>20(月)</b> ・ますの塩焼き ・肉豆腐 ・キャベツとあさり炒め	<b>21(火)</b>  <b>春分の日</b> <b>お休みです</b>	<b>22(水)</b> ・鶏の唐揚げ ・和風きのこスパゲティ ・ポテトチーズ焼き	<b>23(木)</b> ・ホワイトシチュー ・コーンクリームコロッケ ・ブロッコリーツナマヨサラダ	<b>24(金)</b> ・ほっけの味噌焼き ・さつま芋の天婦羅 ・もやしピーマン炒め	<b>25(土)</b> ・豚の塩麴焼き ・牛のしぐれ煮 ・なすのそばろ味噌炒め
<b>27(月)</b> ・おろしハンバーグ ・ブロッコリー卵サラダ ・山菜煮	<b>28(火)</b> ・筑前煮 ・鱈フライ ・菜の花と干しエビの和え物	<b>29(水)</b> ・鯖の塩焼き ・豚キムチ炒め ・わかめのツナ和え	<b>30(木)</b> ・鶏ささみ大葉チーズロール ・酢たまご ・若竹煮	<b>31(金)</b> ・カツ煮風 ・野菜炒め ・ピリ辛こんにゃく	



(ひのでの夕食宅配便からのお願い)

- ☺ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後10時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ☺ お召上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ☺ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日にならぬ食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ☺ **食数の変更は当日12時まで**、お電話でご連絡ください。

## ひのでの夕食宅配便

八戸市江陽 2-17-46 電話 (0178)70-5691  
 電話受付 10時～17時 FAX (0178)70-5529

\*食材仕入の都合で一部献立の内容が変更になる場合がありますのでご了承下さいませようお願い致します。