

2023年3月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
		1 鶏の唐揚げ 茄子味噌炒め 切干大根 熱量912kcal/蛋白質26g 脂質26g/炭水化物140g/塩分3.3g	2 厚切りメンチかつ 春雨サラダ キーマカレー 熱量757kcal/蛋白質17g 脂質22g/炭水化物122g/塩分3g	3 ささみ天ぷら 金平ごぼう ミートボール 熱量786kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物123g/塩分3.4g	4 若どりから揚げ 豚野菜炒め 煮物(高野豆腐・大根) 熱量833kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物131g/塩分4g
6 ハンバーグチリソース ソース焼きそば ひじき煮 熱量831kcal/蛋白質21g 脂質24g/炭水化物129g/塩分4.5g	7 そぼろ塩煮込み豆腐 目玉焼フライ 菜の花おひたし 熱量705kcal/蛋白質23g 脂質18g/炭水化物108g/塩分2.8g	8 豚カツどぶづけ ナポリタン 蒸しシュウマイ 熱量785kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物131g/塩分3.2g	9 かぼちゃクノーデル チリコンカン ほうれん草おかか和え 熱量793kcal/蛋白質18g 脂質18g/炭水化物136g/塩分3.7g	10 豚肉のオイスター炒め ピーマン肉詰フライ 黒胡椒ポテトサラダ 熱量775kcal/蛋白質20g 脂質18g/炭水化物132g/塩分4.7g	11 中華旨煮 肉じゃがコロケ 小松菜油炒め 熱量707kcal/蛋白質15g 脂質16g/炭水化物123g/塩分4.1g
13 チキンカツ南蛮 切干大根 竹輪と青菜の胡麻和え 熱量891kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物130g/塩分3.5g	14 かに玉・春巻き ピリ辛豆腐 高菜の和風パスタ 熱量768kcal/蛋白質18g 脂質17g/炭水化物134g/塩分4.5g	15 和風肉団子カレー 俵コロケ マカロニサラダ 熱量750kcal/蛋白質16g 脂質21g/炭水化物127g/塩分3.4g	16 キャベツメンチカツ じゃが芋田舎煮 南瓜そぼろあん 熱量859kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物142g/塩分4.1g	17 サーモンフライ ミニバーグ 麻婆白菜 熱量832kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物139g/塩分4.2g	18 肉野菜炒め イカカツ 五目やさい天 熱量749kcal/蛋白質16g 脂質19g/炭水化物123g/塩分3.7g
20 回鍋肉 イカの天ぷら チャプチェ 熱量905kcal/蛋白質19g 脂質30g/炭水化物134g/塩分3.9g	21 春分の日 	22 ハムカツ 鶏肉の甘辛炒め ごぼうサラダ 熱量852kcal/蛋白質22g 脂質19g/炭水化物143g/塩分4.5g	23 味噌カツ 海鮮白菜うま煮 そぼろモヤシ 熱量743kcal/蛋白質21g 脂質17g/炭水化物121g/塩分3.7g	24 若鶏のから揚げ 春雨と卵のチリソース なす煮びたし 熱量855kcal/蛋白質18g 脂質28g/炭水化物124g/塩分3.7g	25 ポーク生姜焼き カレーコロケ あさりと菜の花スパゲティ 熱量857kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物131g/塩分3.1g
27 ハンバーグトマトソース 切り昆布の煮物 餃子天 熱量841kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物125g/塩分4.3g	28 鯿フライ つくねみそ風味 小松菜塩炒め 熱量760kcal/蛋白質28g 脂質16g/炭水化物121g/塩分3.5g	29 揚げ餃子の甘酢あん 野菜炒め もろこしサラダ 熱量817kcal/蛋白質17g 脂質22g/炭水化物127g/塩分2.8g	30 かき揚げ 鯖の味噌煮 春雨サラダ 熱量788kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物124g/塩分4.7g	31 麻婆豆腐 オーシャンスティックフライ 隠元サラダ 熱量802kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物121g/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】

★『ひな祭り』

3/3はひな祭りです！女の子の幸せを願う行事として浸透しているひな祭りですが、その由来を知っていますか？元々、中国では川で体を清めて邪気を払う日とされていました。それが日本に伝わり、紙で作った人形に邪気を移して川に流す「流し雛」という行事に変わり人々に雛人形が親しまれるようになり、今の形になったそうです。



【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 ☎(0178) 70-5691
 国産米を使用しています 📞(0178)70-5529

【旬のおすすめレシピ】

★『春キャベツのチョレギサラダ』(約2人前)

- | | |
|---|--|
| <材料>
・キャベツ1/4ヶ ・ごま油 大匙1
・韓国海苔3枚 ・おろしにんにく
・醤油 大匙1 小匙1/2
・酢 大匙1 ・鶏がら 小匙1/2
・砂糖 小匙1/2 ・炒りごま 少々 | <作り方>
① 調味料はすべて混ぜておく
② キャベツは食べやすい大きさにちぎる
③ キャベツと韓国海苔、調味料を和えて
お皿に盛りつけて完成 |
|---|--|



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	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。