

<p>春バテにご注意!! 3月から4月は気温の寒暖差が大きく、自律神経がうまく対応できません。そのため食欲がなくなったり、心身のだるさを感じたり、めまいを生じることもあります。予防対策として「適度な運動」「良質な睡眠」「一日3食バランスの良い食事」を心がけましょう。</p>		<p>春バテ対処法</p> 						<p>1(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ 豚野菜炒め わかめと竹輪酢味噌和え
<p>3(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鱈フライタルタル添え ジャーマンポテト 白菜のツナ煮 	<p>4(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> さわらの西京漬け 彩り金平ごぼう 菜の花の辛し和え 	<p>5(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚カツ煮 マカロニサラダ 高野豆腐そぼろ煮 	<p>6(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の照り焼き 蟹クリーミーコロック かぼちゃの甘煮 	<p>7(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 辛ヤンニョムチキン 春雨チャプチェ もやしそぼろ炒め 	<p>8(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ほっけの塩焼き 山菜煮 ちくわのカレー天 			
<p>10(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の治部煮 油揚と牛蒡柳川風 竹の子の旨煮 	<p>11(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> チーズイハンバーグ 温野菜 イカチリ 	<p>12(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 半熟オムレツ ハッシュドビーフ ポテトグラタン 	<p>13(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自身カレイ甘酢餡 焼きビーフン さつま芋と鶏の煮物 	<p>14(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛の焼肉 オーシャンフライ 大根と人参の甘酢 	<p>15(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の塩麴焼き 肉じゃが 揚里芋の田楽 			
<p>17(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> サバの味噌煮 大根のかにかま餡 五目巾着 	<p>18(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の唐揚げ 和風そぼろ豆腐 マーボナス 	<p>19(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚切りハムカツ チキンカレー さつま芋オレンジ煮 	<p>20(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚キムチ炒め 蒸しシュウマイ ソース焼きそば 	<p>21(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ヘルシーハンバーグ 和風ポトフ コーンクリーム煮 	<p>22(土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークチャップ プチカレー ポテトサラダ 			
<p>24(月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛丼風 豆腐ステーキ わかめの酢の物 	<p>25(火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭のムニエル 五目ひじき煮 小松菜の煮びたし 	<p>26(水)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏のチンジャオ風 れんこんつくね ふきの土佐煮 	<p>27(木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 栗かぼちゃコロック イカと大根の味噌煮 鶏挽とビーマン春雨炒め 	<p>28(金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤魚の照り焼き さつま芋天 がんも煮 	<p>29(土)</p> <p>🇯🇵🇯🇵🇯🇵</p> <p>昭和の日</p> <p>お休みです</p>			



(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、簡単に結構ですので水洗いをお願いいたします。
- ◎ 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。ご注文の日にちに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。