


2023年4月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
					1 ミックスグリン 筑前煮 小松菜ナムル 熱量831kcal/蛋白質24g 脂質25g/炭水化物124g/塩分3.1g
3 茄子の甘辛味噌炒め たこカツ 切干大根のマリネ 熱量918kcal/蛋白質19g 脂質29g/炭水化物141g/塩分3.9g	4 鶏のから揚げ 大豆meatカレー しらたき胡麻和え 熱量802kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物130g/塩分3.4g	5 チキンカツ 菜の花油炒め ポテトサラダ 熱量806kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物135g/塩分3.9g	6 味噌おでん ハムカツ ピリ辛白菜 熱量768kcal/蛋白質21g 脂質17g/炭水化物131g/塩分4.6g	7 肉じゃがコロケ 細切り昆布の煮物 隠元と玉子のそぼろ炒め 熱量836kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物135g/塩分4.1g	8 ポークチャップ 白身フライ 菜の花お浸し 熱量739kcal/蛋白質22g 脂質15g/炭水化物125g/塩分3.3g
10 照り焼きハンバーグ 麻婆春雨 イカの天ぷら 熱量843kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物134g/塩分4.2g	11 鶏団子中華うま煮 野菜コロケ きんぴらごぼう 熱量864kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物130g/塩分3.7g	12 ミートオムレットマトソース あじフライ ひじき煮 熱量754kcal/蛋白質19g 脂質19g/炭水化物125g/塩分3.7g	13 濃厚えびマヨカツ ソース焼きそば がんもの含め煮 熱量825kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物131g/塩分3.9g	14 ガーリック照焼チキン 味噌大根-さつま揚げ 青菜炒め 熱量856kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物126g/塩分4g	15 親子煮 揚げぎょーざ れんこん金平 熱量837kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物133g/塩分3g
17 マーラー豆腐 野菜春巻 蒸し鶏ザーサイ和え 熱量768kcal/蛋白質21g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.7g	18 チーズチキンかつカレー いんげん胡麻和え わかめあさり酢味噌 熱量725kcal/蛋白質18g 脂質16g/炭水化物133g/塩分4g	19 ハンバーグ・エビフライ ペンネアラビアータ 大学芋 熱量939kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物144g/塩分2.5g	20 男爵牛コロケ 鯖塩焼き ちくわ中華和え 熱量781kcal/蛋白質20g 脂質18g/炭水化物130g/塩分3.3g	21 チキン竜田 ジャーマンポテト かぶのそぼろ餡 熱量895kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物137g/塩分3.4g	22 豚肉と茄子の辛みそ炒め 春雨サラダ 青梗菜ザーサイ和え 熱量785kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物125g/塩分3.9g
24 メンチカツ 肉じゃが 味噌こんにやく 熱量902kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物139g/塩分3.5g	25 フィッシュフライ 海鮮焼きそば チリ豆腐 熱量844kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物124g/塩分3.3g	26 肉野菜炒め イカフライ 五目ひじき煮 熱量734kcal/蛋白質22g 脂質15g/炭水化物125g/塩分3.6g	27 ソースかつ キャベツとカニのサラダ いんげんおかか和え 熱量736kcal/蛋白質23g 脂質16g/炭水化物122g/塩分4.1g	28 天津かに玉 麻婆茄子 肉団子 熱量934kcal/蛋白質19g 脂質30g/炭水化物132g/塩分4.4g	29 昭和の日 

◇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】

★『お花見』

お花見の季節になりました。お花見に欠かせない三色団子ですがなぜ三色なのか知っていますか？いくつか説がありますが、ピンクは春、白は冬、緑は夏を表し、秋の色がないのはあきない(飽きない)というダジャレをかけている説があるそうです。



【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丁目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】

★『若竹煮』(1~2人前)

<材料>

- ・筍水煮 1/2本 ・醤油 大匙1.5
- ・乾燥わかめ 1g ・酒 大匙1
- ・水 1カップ ・みりん 大匙1
- ・砂糖 小匙1
- ・出汁の素 小匙1

<作り方>

- ①筍は乱切りにする
- ②わかめは水に戻しておく
- ③たけのこ、わかめ、調味料、水を入れて落し蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る



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							

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。