

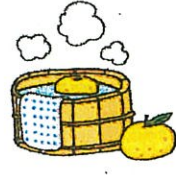




2023年12月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
				1 鶏ささみ大葉ロールフライ 昔風ナポリタン コーンとひじきのサラダ 熱量827kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物130g/塩分2.6g	2 肉じゃが イカカツ 蒸し鶏サラダ 熱量822kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物129g/塩分3.5g
4 カレーフライ マスタードポテト いんげんナッツ和え 熱量894kcal/蛋白質17g 脂質28g/炭水化物139g/塩分3.6g	5 厚切りメンチ デミグラスソース 切干大根 熱量736kcal/蛋白質18g 脂質16g/炭水化物127g/塩分3.1g	6 カツカレー 厚揚げと大根の煮物 蓮根とツナのマヨ和え 熱量783kcal/蛋白質20g 脂質23g/炭水化物129g/塩分3.8g	7 豚スタミナ炒め イカカツ 春雨サラダ 熱量853kcal/蛋白質19g 脂質25g/炭水化物133g/塩分3.9g	8 ポテトコロッケ オムレツミートソース 中華わかめ 熱量724kcal/蛋白質16g 脂質19g/炭水化物121g/塩分4.1g	9 ロースとんかつ ほうれん草とコーンのソテー 細切昆布とさつま揚げ 熱量896kcal/蛋白質24g 脂質24g/炭水化物141g/塩分4g
11 海老カツ 中華春雨 生揚げ田楽 熱量925kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物142g/塩分3.3g	12 照焼きハンバーグ 彩り野菜炒め ちくわと胡瓜のマヨサラダ 熱量898kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物136g/塩分4.8g	13 豚肉バター醤油炒め イカフライ ひじき煮 熱量704kcal/蛋白質22g 脂質13g/炭水化物122g/塩分3.7g	14 麻婆豆腐 春巻き デミボール 熱量740kcal/蛋白質21g 脂質18g/炭水化物118g/塩分3.3g	15 チキンカツ トマトガーリックソース 菜の花辛子酢味噌和え 熱量864kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物135g/塩分4.6g	16 豚肉と大根の炒め煮 フィッシュフライ ピリ辛揚げシューマイ 熱量878kcal/蛋白質25g 脂質30g/炭水化物122g/塩分3.7g
18 チキンステーキ ピリっと辛スパゲティ ひじきと豆腐の炒め煮 熱量743kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物123g/塩分3.3g	19 肉じゃがコロッケ コールスロー 胡麻香る春雨サラダ 熱量786kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物124g/塩分3.2g	20 ポークカレー 目玉焼きフライ そぼろ大根 熱量841kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物129g/塩分3.6g	21 豚肉のオイスター炒め ハムカツ サバ味噌 熱量861kcal/蛋白質27g 脂質26g/炭水化物125g/塩分3.7g	22 チキン南蛮 タルタルソース ジャーマンポテト 熱量987kcal/蛋白質19g 脂質38g/炭水化物136g/塩分3.9g	23 プルコギ風 ピーマン肉詰めフライ 薄切高野豆腐の玉子とじ 熱量815kcal/蛋白質23g 脂質21g/炭水化物129g/塩分3.8g
25 デミグラスハンバーグ フライドポテト ペンネアラビアータ 熱量915kcal/蛋白質23g 脂質30g/炭水化物134g/塩分4.2g	26 チキンカツ ピリ辛肉味噌 花野菜のベーコン炒め 熱量709kcal/蛋白質19g 脂質19g/炭水化物113g/塩分3.6g	27 イカフライチリソース シルバーサラダ もやしナムル 熱量803kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物134g/塩分3.2g	28 ささみフライ ミートオムレツ トマトソース 熱量782kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物127g/塩分4.4g	29(事前予約制) 白身魚フライ ひじき煮 キーマカレー 熱量837kcal/蛋白質3.3g 脂質24g/炭水化物132g/塩分3.3g	本年は大変お世話になりました。来年もよろしくお願いいたします。 

◇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】

★『世界のクリスマス』

日本ではケーキやチキンなどを食べて楽しむのが一般的ですが、海外では違った文化が楽しめます。ドイツではクリスマスマーケットが開かれ、そこでグリューワイン(スパイスの効いたホットワイン)を飲んだりしてクリスマスまでの期間を楽しむそうです。

【旬のおすすめレシピ】

★『ぶりの竜田揚げ』(1~2人前)

<材料>

- ・ぶり 2切
- ☆醤油 大匙1 ・片栗粉 適量
- ☆砂糖 大匙1 ・揚げ油 適量
- ☆酒 大匙1
- ☆おろし生姜 小匙1

<作り方>

- ①ぶりを食べやすい大きさに切る
- ②袋にぶり、☆の調味料を入れてよく揉む(30分程漬けておく)
- ③片栗粉をまぶす
- ④170℃程の油できつね色になるまで揚げる



【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

国産米を使用しています

☎ (0178) 70-5691

☎ (0178) 70-5529

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					事前予約制		

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。