

2024年1月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
1 年末年始休業 	2 年末年始休業 	3 年末年始休業 	4 年末年始休業 	5 かぼちゃクノードル ナポリタン チャプチェ 熱量993kcal/蛋白質24g 脂質34g/炭水化物140g/塩分3.3g	6 中華旨煮 手作り唐揚げ 昆布煮 熱量712kcal/蛋白質15g 脂質15g/炭水化物127g/塩分3.8g
8 成人の日 	9 デミかつ ひじき煮 ちくわ明太マヨ 熱量865kcal/蛋白質21g 脂質26g/炭水化物134g/塩分3.9g	10 玉子サラダフライ 醤油焼きそば ミックスマムル 熱量794kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物131g/塩分4.2g	11 チーズインハンバーグ 春雨さっぱり和え ミニコーンコロッケ 熱量785kcal/蛋白質16g 脂質19g/炭水化物133g/塩分3.8g	12 プリッとえびカツ コンニャク生姜 人参とさつま揚げの油炒め 熱量772kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物120g/塩分3.8g	13 たっぷり野菜旨煮 カレーコロッケ アサリ入り切干大根 熱量804kcal/蛋白質15g 脂質21g/炭水化物136g/塩分4.4g
15 オムレツとじゃがフライ シルバーサラダ キャベツと若芽の胡麻和え 熱量829kcal/蛋白質15g 脂質24g/炭水化物136g/塩分3.0g	16 ささみチーズフライ 明太子サラダ オイスター焼きそば 熱量725kcal/蛋白質16g 脂質15g/炭水化物129g/塩分4.5g	17 白身魚フライ しっとりナポリタン もやしバター 熱量878kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物135g/塩分3.2g	18 回鍋肉 春巻 高菜とそぼろのビーフ炒め 熱量756kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物129g/塩分4.5g	19 コロコロ厚揚げの中華炒め ミートコロッケ ひじき煮 熱量781kcal/蛋白質15g 脂質17g/炭水化物141g/塩分4.1g	20 肉野菜炒め ピーマン肉詰フライ ポトフ 熱量766kcal/蛋白質16g 脂質20g/炭水化物127g/塩分3.6g
22 サクサクメンチカツ 根菜トマト煮 小松菜とお揚げの煮浸し 熱量862kcal/蛋白質18g 脂質21g/炭水化物146g/塩分3.3g	23 カツカレー マカロニサラダ 網焼きハンバーグ 熱量904kcal/蛋白質22g 脂質31g/炭水化物137g/塩分3.5g	24 フライドチキン 焼きそば 切干大根 熱量877kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物127g/塩分3.7g	25 スタミナ豚キムチ オーシャンフライ 焼売 熱量774kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物119g/塩分4.1g	26 お魚南蛮タルタル ペンネナポリタン ジャーマンポテト 熱量863kcal/蛋白質22g 脂質28g/炭水化物126g/塩分3.4g	27 豚玉子炒め 蓮根つくね焼き鳥風 キャベツと若芽のサラダ 熱量794kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物125g/塩分4.8g
29 たっぷりコーンフライ 豚肉と茄子の味噌炒め 繊維たっぷりサラダ 熱量910kcal/蛋白質19g 脂質31g/炭水化物134g/塩分4.0g	30 チキン竜田揚げ 麻婆豆腐 もやしほうれん草ナムル 熱量798kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物120g/塩分3.7g	31 豆腐ハンバーグきのこあん アジ竜田揚げマリネ キャベツの味噌炒め 熱量833kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物134g/塩分4.0g			

◇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。

【今月の記念日】

★『七草の日』

1/7七草の日は、現在ではお正月に食べ過ぎた胃を休ませるために七草粥を食べると言われていますが、一年の無病息災を願う日でもあるそうです。七草とは「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)」ことを指します。

【1月の旬の食材】

★『大根』

大根は部分ごとに味わいや栄養価が違うのが特徴です。大根の青い部分は柔らかいため、サラダ等の生食に、中央部分は甘みが強く固いため煮物に向いています。先端部分は辛味が強いので、生食には向かないですが、辛味が好きな方はすりおろして薬味として使用するのが良いと思います。辛味成分であるイソチオシアネートは殺菌作用や抗酸化作用等があり風邪予防にはぴったりの食材です。

【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

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。