

2024年2月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
			1 メンチかつカレー 豚大根煮 青菜の胡麻和え 熱量767kcal/蛋白質18g 脂質19g/炭水化物136g/塩分4.5g	2 チキンかつ 菜の花ペロンチーノ風パスタ 酢味噌和え 熱量714kcal/蛋白質20g 脂質14g/炭水化物125g/塩分3.1g	3 回鍋肉風 海老カツ 隠元とベーコン炒め 熱量733kcal/蛋白質21g 脂質17g/炭水化物119g/塩分3.2g
5 オムレツ 肉団子甘酢あんかけ シエルマカロニサラダ 熱量858kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物138g/塩分4.2g	6 あぶり焼きチキン 彩りごぼう炒め ピリ辛もやしザーサイ 熱量760kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物116g/塩分3.4g	7 野菜コロッケ スパゲッティミートソース 中華春雨サラダ 熱量859kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物147g/塩分4.1g	8 サクサクメンチカツ ツナマカロニサラダ 切り干し大根とがんも煮 熱量791kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物123g/塩分4.0g	9 フライドチキン 野菜炒め チンゲン菜豆板醤和え 熱量863kcal/蛋白質20g 脂質35g/炭水化物111g/塩分3.8g	10 豚肉と大根の炒め煮 クラッシュハムカツ キャベツとベーコンの炒め 熱量838kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物124g/塩分4.3g
12 振替休日 	13 ハンバーグトマトソース 筑前煮 マッシュポテト 熱量799kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物128g/塩分4.2g	14 甘辛コチュジャンチキン チヂミ 彩りミックスナムル 熱量760kcal/蛋白質24g 脂質16g/炭水化物126g/塩分3.9g	15 麻婆豆腐 彩り海鮮ステーキ ほうれん草えのき 熱量803kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物120g/塩分3.0g	16 カニクリームコロッケ チャプチェ イカと卵チリソース 熱量867kcal/蛋白質15g 脂質28g/炭水化物134g/塩分3.0g	17 肉野菜炒め みそ味つくね ナポリタン 熱量795kcal/蛋白質16g 脂質19g/炭水化物135g/塩分3.3g
19 白身フライ ひじきの炒め煮 水ギョーザ 熱量790kcal/蛋白質21g 脂質16g/炭水化物139g/塩分2.5g	20 イカフライ 麻婆春雨 鶏肉の味噌炒め 熱量768kcal/蛋白質24g 脂質16g/炭水化物126g/塩分3.1g	21 ハンバーグきのこソース もやしとメンマの胡椒炒め 干し大根と山菜の中華和え 熱量802kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物128g/塩分4.7g	22 たっぷりコーンフライ ポトフ キーマカレー 熱量818kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物136g/塩分4.1g	23 天皇誕生日 	24 クリーミーコーンコロッケ ちょこっと牛煮 シューマイ 熱量888kcal/蛋白質21g 脂質25g/炭水化物139g/塩分2.9g
26 かぼちゃコロッケ デミチキンボール いんげん胡麻味噌 熱量794kcal/蛋白質19g 脂質18g/炭水化物139g/塩分3.4g	27 豚生姜焼き 野菜春巻 ねぎ塩豆腐 熱量778kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物123g/塩分3.2g	28 とんかつ じゃが芋そぼろ煮 マカロニサラダ 熱量756kcal/蛋白質18g 脂質16g/炭水化物134g/塩分4.1g	29 照り焼き豆腐ハンバーグ 野菜のオイスター炒め 蒟蒻みそ生姜田楽 熱量808kcal/蛋白質18g 脂質23g/炭水化物128g/塩分4.1g		

◇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】

★『2/22 おでんの日』



新潟のPRのため越乃おでん会により制定されました。2/22の由来は熱々のおでんを「ふー(2)ふー(2)ふー(2)」と食べることから語呂合わせによって決められました。新潟のおでんは家庭によって様々ですが、新潟の特産品である車麩を入れたりする家庭もあるそうです。

【2月の旬の食材】

★『ブロッコリー・カリフラワー』

ブロッコリーとカリフラワーはアブラナ科に属するキャベツの仲間です。別名「花野菜」といわれ、花のつぼみの部分を私たちは食べています。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており栄養価の高い食材です。特にブロッコリーはビタミンCがレモンの1.2倍も多く含まれています。しかしビタミンCは水に溶けやすいため、茹でると半減してしまいます。栄養を損なわないためにはレンジでの調理がおすすめです。ぜひ試してみてください。はいかがでしょうか。



【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			

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。