

2024年3月 ひのでのランチメニュー

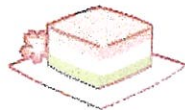
月	火	水	木	金	土
					
			1 とり天ぷら 金平ごぼう 野菜炒め 熱量814kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物128g/塩分3.6g		2 イカメンチカツ キャベツベーコン炒め インゲン味噌 熱量779kcal/蛋白質15g 脂質19g/炭水化物132g/塩分3.1g
4 ハンバーグチリソース イカ焼きそば ひじき煮 熱量785kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物126g/塩分4.3g	5 旨塩煮込み豆腐 玉子サラダフライ 菜の花おひたし 熱量719kcal/蛋白質23g 脂質18g/炭水化物111g/塩分3.8g	6 ひれかつ弁当 ナポリタン ミックスナムル 熱量786kcal/蛋白質23g 脂質17g/炭水化物129g/塩分3.3g	7 カレーコロッケ チリコンカン ほうれん草おかか和え 熱量809kcal/蛋白質18g 脂質18g/炭水化物141g/塩分4.1g	8 豚肉のオイスター炒め なす肉詰フライ 黒胡椒ポテトサラダ 熱量816kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物135g/塩分4.9g	9 シーフードフライ ナポリタン 中華サラダ 熱量737kcal/蛋白質17g 脂質14g/炭水化物131g/塩分3.1g
11 チキンカツ南蛮 ブロッコリー卵サラダ 五目切干大根 熱量895kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物131g/塩分3.8g	12 かに玉 春巻 高菜たっぷり和風パスタ 熱量741kcal/蛋白質17g 脂質17g/炭水化物126g/塩分4.2g	13 和風肉団子カレー 俵コロッケ 厚揚げの照焼ソース 熱量771kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物127g/塩分3.7g	14 チーズ入り包みメンチカツ デミグラスソース じゃが芋田舎煮 熱量896kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物144g/塩分3.6g	15 あじフライ ソース焼きそば 麻婆白菜 熱量760kcal/蛋白質18g 脂質17g/炭水化物130g/塩分3.6g	16 焼肉スタミナ炒め 串カツ ツイストマカロニサラダ 熱量820kcal/蛋白質21g 脂質24g/炭水化物125g/塩分4.0g
18 ホイコーロー イカの天ぷら ほうれん草バスタクリーム仕立て 熱量845kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物136g/塩分3.7g	19 味噌カツ 野菜うま煮 そぼろモヤシ 熱量783kcal/蛋白質18g 脂質16g/炭水化物135g/塩分4.3g	20 春分の日 	21 クリーミーかにコロッケ スパゲッティミートソース 竹の子の甘辛炒め 熱量822kcal/蛋白質16g 脂質19g/炭水化物143g/塩分4.1g	22 照り焼きチキン 豚とキャベツオイスター炒め 春雨のチリソース 熱量736kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物116g/塩分3.4g	23 豚肉辛みそ炒め ミニとろ〜り目玉オムレツ パスタの茄子入ミートソース 熱量755kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物120g/塩分3.7g
25 ハンバーグトマトソース 切り昆布の煮物 いんげん肉味噌 熱量818kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物126g/塩分4.7g	26 男爵コロッケ 煮物(大根・薩摩揚げ) 小松菜塩炒め 熱量703kcal/蛋白質15g 脂質15g/炭水化物124g/塩分3.1g	27 オムレツと揚げ餃子の 春雨中華サラダ ソース焼きそば 熱量847kcal/蛋白質17g 脂質27g/炭水化物131g/塩分3.5g	28 豆腐ハンバーグ 彩り金平ごぼう 厚揚げの味噌煮 熱量764kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物131g/塩分4.6g	29 麻婆豆腐 オーシャンスティックフライ 隠元サラダ 熱量753kcal/蛋白質22g 脂質19g/炭水化物119g/塩分3.7g	30 彩り海鮮ステーキ あじ竜田揚げ甘ダレ 豚肉コンニャクの時雨煮 熱量835kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物131g/塩分3.2g

◇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時までにお召上がりください。

【今月の記念日】

★『3/3 ひな祭り』

ひな祭りに欠かせないひな人形は子供の代わりに事故や災難から守ってくれると言われてます。又、ひし餅は色に意味があるとされています。ピンク・白・緑の3色で雪から芽が出て桃の花が咲く春の訪れと子供の健やかな成長を祝う気持ちを表しています。

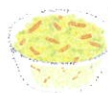


【3月の旬の食材】

★『春キャベツ』

春キャベツは巻きがゆるく葉が柔らかいのでサラダなどで食べるのがおすすめです。冬キャベツは甘みが強く、巻きがしっかりしているのでロールキャベツなどの煮物に向いています。

キャベツにはキャベジンという成分が含まれています。キャベジンは胃粘膜を保護してくれる働きがあるため胃炎や胃潰瘍などの予防に効果的だと言われています。



【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。