

2024年4月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
1 チーズインハンバーグ 春雨サラダ 厚揚げネギダレ 熱量858kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物125g/塩分4.6g	2 カレーコロッケ さばの磯辺焼き 菜の花ベーコン炒め 熱量792kcal/蛋白質26g 脂質16g/炭水化物131g/塩分3.6g	3 野菜炒め さつま揚げ天 ミートボールケチャップ煮 熱量743kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物114g/塩分3.0g	4 若鶏のデミソース 切干大根 揚げシューマイ 熱量756kcal/蛋白質33g 脂質12g/炭水化物124g/塩分3.9g	5 カニカマ天婦羅 マーボ春雨 マカロニサラダ 熱量745kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物125g/塩分4.7g	6 中華旨煮とオムレツ 白身フライ 隠元おかか和え 熱量797kcal/蛋白質24g 脂質19g/炭水化物122g/塩分3.7g
8 おろしハンバーグ 洋風肉じゃが ごぼうと昆布煮 熱量769kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物137g/塩分4.8g	9 チキンステーキ ペンネアラビアータ 菜の花の生姜和え 熱量896kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物129g/塩分3.9g	10 牛肉オイスター炒め ほっけの塩焼き ジャーマンポテト 熱量752kcal/蛋白質22g 脂質19g/炭水化物119g/塩分2.7g	11 ハッシュドビーフ ピーマン肉詰めフライ 刻み昆布と薩摩揚げ煮 熱量692kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物114g/塩分3.7g	12 炒め野菜とつくね シーフード春雨 ブロッコリー胡麻マヨ和え 熱量831kcal/蛋白質27g 脂質26g/炭水化物114g/塩分3.2g	13 マーボ豆腐 竹輪の天婦羅 隠元しめじソテー 熱量804kcal/蛋白質18g 脂質19g/炭水化物130g/塩分4.2g
15 豆腐ハンバーグ ひじき煮 野菜の明太子炒め 熱量839kcal/蛋白質20g 脂質23g/炭水化物132g/塩分3.3g	16 ポークカレー メンチカツ ソース焼きそば 熱量934kcal/蛋白質30g 脂質26g/炭水化物134g/塩分4.8g	17 酢豚風 コロッケ わかめの中華和え 熱量742kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物130g/塩分3.3g	18 豚肉コチジャン炒め カレールーフライ ミニオムレツ 熱量827kcal/蛋白質23g 脂質21g/炭水化物131g/塩分3.3g	19 アジフライ チャプチェ がんもの含め煮 熱量670kcal/蛋白質14g 脂質12g/炭水化物116g/塩分3.2g	20 グリルチキン 彩り金平牛蒡 小松菜の煮浸し 熱量892kcal/蛋白質28g 脂質29g/炭水化物124g/塩分4.3g
22 たっぷりコーンフライ ペンネミートソース 若竹煮 熱量796kcal/蛋白質21g 脂質14g/炭水化物135g/塩分3.9g	23 豚丼風 塩焼きそば キャベツとあさり煮浸し 熱量941kcal/蛋白質24g 脂質31g/炭水化物126g/塩分3.5g	24 マーボ春雨 かに玉甘酢餡 水餃子 熱量834kcal/蛋白質18g 脂質28g/炭水化物122g/塩分2.4g	25 海老カツ 筑前煮 ちくわの七味マヨ 熱量750kcal/蛋白質22g 脂質12g/炭水化物138g/塩分4.8g	26 鶏ムネの唐揚げ 野菜炒め 金平牛蒡 熱量823kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物133g/塩分4.6g	27 チキンカレー 白身フライ イカ大根煮 熱量719kcal/蛋白質17g 脂質14g/炭水化物123g/塩分2.4g
29 昭和の日 	30 デミチキンカツ シルバーサラダ 南瓜煮 熱量825kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物127g/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。

【今日の記念日】

★4月29日は「昭和の日」、祝日に元号がつくのはこの日だけ。でもこの29日は3つの名前を経て今の昭和の日になりました。最初は1948年までの「天長節」これは天皇の誕生を祝う日でした。次に1988年までの「天皇誕生日」昭和天皇の誕生日ですね。3つ目が2006年までの「みどりの日」昭和天皇の崩御に際し、自然を愛し植物学者であった昭和天皇に由来するといわれています。そして2007年から祝日法により「激動の日々を経て復興を遂げた昭和の時代を顧み国の将来に思いを致す日」として「昭和の日」が定められました。

【4月の旬の食材】

★「春キャベツ」



3月から5月にかけて出荷される春キャベツは、他の時期のものに比べ葉が柔らかく甘みも強くサラダや煮込みなどに幅広く利用されます。栄養の面ではビタミン類、カロチン、植物繊維などが含まれ、特にビタミンC、ビタミンUの含有量が豊富です。抗酸化作用のあるビタミンCには、免疫力向上や美肌効果があり、ビタミンUには胃の粘膜を修復する働きがあります。

【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	*	*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*	

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。