


2024年12月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土	
2 鰹フライ&豚生姜焼き 五目ひじき がんもめ煮 熱量895kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物128g/塩分2.9g	3 旨辛豚コチジャンだれ ポテトクリーム煮 ミニ白身魚フライ 熱量898kcal/蛋白質25g 脂質30g/炭水化物127g/塩分2.5g	4 たっぷりコーンフライ タンドリーチキン炒め 中華春雨 熱量966kcal/蛋白質23g 脂質32g/炭水化物135g/塩分3.8g	5 手づくり風春巻き 中華旨煮 ブロッコリーペンネマヨサラダ 熱量991kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物126g/塩分3.2g	6 麻婆焼きそば 竹輪の天婦羅 味噌バターコーン 熱量768kcal/蛋白質19g 脂質18g/炭水化物129g/塩分4.0g	7 鶏モモの唐揚げ ナポリタン きくらげ中華和え 熱量930kcal/蛋白質28g 脂質30g/炭水化物129g/塩分3.7g	
9 ソーセージカツ シーフード春雨カレー炒め 枝豆と玉葱のマリネ 熱量763kcal/蛋白質18g 脂質21g/炭水化物121g/塩分3.4g	10 炒め野菜と鶏の甘煮 いかカツ 彩り野菜のツナ和え 熱量787kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物119g/塩分4.1g	11 チーズインハンバーグ 鰹フライタルタル添え 筍麻婆 熱量981kcal/蛋白質27g 脂質37g/炭水化物131g/塩分3.7g	12 ハッシュドビーフ ハム入りソースカツ 豆腐ミートソース 熱量809kcal/蛋白質22g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.9g	13 たこカツ 根菜の味噌炊き 親子炒め 熱量903kcal/蛋白質27g 脂質33g/炭水化物118g/塩分3.8g	14 チキンカツ和風おろしソース 切干大根煮 ポテトサラダ 熱量830kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物130g/塩分2.5g	
16 牛丼風 和風メンチカツ 焼うどん 熱量956kcal/蛋白質29g 脂質32g/炭水化物133g/塩分3.3g	17 ハムステーキ 豚塩キャベツ 揚げ餃子 熱量816kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物115g/塩分3.7g	18 鶏ムネ竜田揚げ ひじき煮 キャベツベーコン炒め 熱量972kcal/蛋白質28g 脂質33g/炭水化物134g/塩分3.8g	19 団子と根菜酢豚風 ピーマン肉詰めフライ 昆布と薩摩揚げ煮 熱量987kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物131g/塩分3.9g	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 豚肉の柳川風 竹輪の変わり揚げ 菜の花とコーン炒め 熱量905kcal/蛋白質27g 脂質28g/炭水化物132g/塩分2.9g	
23 鰹フライ 野菜シチュー いんげんみそマヨ 熱量712kcal/蛋白質15g 脂質17g/炭水化物122g/塩分2.7g	24 チキンステーキ ジャーマンポテト イカ大根煮 熱量943kcal/蛋白質23g 脂質34g/炭水化物131g/塩分4.6g	25 チキンオムレツ 豚ピーマン辛みそ炒め かにかま豆腐 熱量749kcal/蛋白質25g 脂質17g/炭水化物116g/塩分3.4g	26 メンチカツ ひじきサラダ 厚焼き玉子 熱量920kcal/蛋白質29g 脂質27g/炭水化物136g/塩分2.9g	27 メキシカンハンバーグ カレーコロッケ パンプキンサラダ 熱量820kcal/蛋白質25g 脂質23g/炭水化物125g/塩分3.6g	28 年末年始休業	
30 年末年始休業	31 年末年始休業				本年はひのでのお弁当をご利用いただき有難うございました。ここ数年の物価上昇に耐え切れず、やむなくお弁当価格の改定をお願いしましたが、今後も皆様に喜ばれるようお弁当をお作りし、お届けしてまいります。来年もよろしくおながいいたします。	

◇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。

【12月が旬の食材】

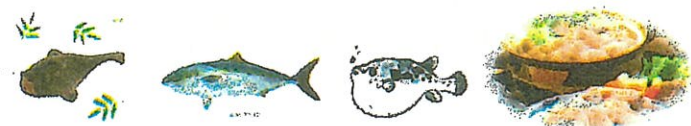
＜野菜編＞

寒さの厳しい12月は風邪をひかないよう、旬の野菜に含まれるビタミンやミネラルなどの栄養素をしっかりとって乗り越えましょう。



＜魚編＞

12月が旬の魚はたっぷり脂肪が乗って美味しくなります。煮物、焼き物だけではなく鍋物の食材にどうぞ。



【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	*	
*	*	*	*	*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*	

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。