

2025年1月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
本年もよろしくお願いたします。 					
		1 元日 	2 年末年始休業 	3 年末年始休業 	4 年末年始休業 
6 チーズインハンバーグ スパゲティサラダ 高野豆腐の含め煮 熱量900kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物130g/塩分4.4g	7 クリーミーコロッケ キャベツと厚揚げ甘辛煮 搾菜と蒟蒻炒め 熱量798kcal/蛋白質17g 脂質23g/炭水化物128g/塩分4.7g	8 いかカツ ジャーマンポテト 竹輪の七味バター 熱量794kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物123g/塩分3.0g	9 玉子サラダフライ コーンサラダ がんもの含め煮 熱量898kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物143g/塩分3.4g	10 チキンカツオニオンソース 大根とウィンナー炒め わかめの中華和え 熱量835kcal/蛋白質17g 脂質25g/炭水化物129g/塩分3.7g	11 フィッシュフライ 麻婆豆腐 プチバーグイタリアンソース 熱量812kcal/蛋白質26g 脂質21g/炭水化物127g/塩分4.2g
13 成人の日 	14 ソーセージカツ 生姜味噌おでん ほうれん草ごま和え 熱量863kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物122g/塩分3.6g	15 とり天甘酢餡 刻み昆布、油揚げの信田煮 大根のツナ煮 熱量783kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物121g/塩分3.1g	16 たこかつ 金平ごぼう 豚卵炒め 熱量734kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物116g/塩分3.6g	17 南瓜クノーデル ジャーチャー麺 ひじきとツナ煮 熱量867kcal/蛋白質17g 脂質25g/炭水化物143g/塩分3.7g	18 カレールーフライ 切干大根とウィンナー炒め ポテトサラダ 熱量813kcal/蛋白質16g 脂質21g/炭水化物135g/塩分3.5g
20 厚切りハムカツ ビーフハヤシ 春雨中華サラダ 熱量881kcal/蛋白質25g 脂質27g/炭水化物154g/塩分4.23g	21 白身魚フライ 豚と野菜生姜焼き じゃが芋とベーコン煮 熱量835kcal/蛋白質25g 脂質25g/炭水化物125g/塩分3.1g	22 チーズインメンチカツ ひじきと牛蒡サラダ ピーマンおほか和え 熱量866kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物130g/塩分4.3g	23 牛肉コロッケ 茸クリームパスタ 大根のそぼろ煮 熱量991kcal/蛋白質27g 脂質34g/炭水化物139g/塩分3.3g	24 チキンステーキ 竹輪とキャベツ卵炒め 塩チャプチェ 熱量854kcal/蛋白質22g 脂質30g/炭水化物119g/塩分3.2g	25 ハンバーグクリームソース ペンネアラビアータ わかめの酢の物 熱量846kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物121g/塩分4.0g
27 チキンフライ ポークカレー 五目切干大根 熱量729kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物111g/塩分3.9g	28 オムレツ&ハッシュドビーフ プチアジフライ 味噌コーン 熱量911kcal/蛋白質25g 脂質27g/炭水化物139g/塩分4.4g	29 チキン竜田揚げ シュウマイ天 ツイストマカロニサラダ 熱量976kcal/蛋白質33g 脂質31g/炭水化物129g/塩分3.9g	30 かに玉 中華餡かけ焼きそば もやしとカニカマのサラダ 熱量859kcal/蛋白質18g 脂質27g/炭水化物135g/塩分4.7g	31 豚レモンバターソース 高菜と挽肉ビーフン炒め フライドポテト 熱量941kcal/蛋白質21g 脂質38g/炭水化物123g/塩分4.5g	

◇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】

★『鏡開き』

1/11は、正月に神様や仏様に備えた鏡餅を下げて食べる日。もとは松の内が終わる15日(小正月)のあとの20日におこなわれていたが、江戸時代に11日に改められた。神仏に感謝し無病息災を祈り汁粉や雑煮で食す。武家では「切る」は「切腹」を連想させるため「開く」という言葉が用いられた。商家では「鏡」は円満、「開く」は末広がりを意味し蔵開きにおいて商売繁盛を祈った。

【1月の旬の食材】

★鮫鱈(あんこう)

顔に似合わず、クセが無くうま味たっぷりの白身魚。捨てる場所がない冬の鍋物の食材として欠かせない魚。特に肝は「海のフォアグラ」ともいわれ珍重される。鍋のほかには唐揚げやブイヤベースなども美味しい。「アンコウの七つ道具」とは「とも(尾びれ)」、「ぬの(卵巣)」、「肝」、「水袋(胃袋)」、「えら」、「肉」、「皮」の七つをいう。

【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。