



ひのでの夕食宅配便メニュー

令和7年 2025



<p>「お誕生日無料食券プレゼントについて」 只今、お誕生日時点で月 12 食以上のご利用が 3 か月 継続中のお客様に、お誕生日に 3 食分の「無料食券」 をお届けしています。どうぞご利用ください。</p>				<p>1 (土) ・豚のみそ焼き ・マカロニサラダ ・白菜、ツナの煮浸し</p>	
<p>3 (月) ・牛丼 ・さつま芋の天婦羅 ・花しんじょう煮</p>	<p>4 (火) ・白身魚フライ ・ポークカレー ・かぼちゃサラダ</p>	<p>5 (水) 豆ごはん ・赤魚のみそ焼き ・三色金平ごぼう ・蒸し鶏胡麻ソース</p>	<p>6 (木) ・厚切りメンチカツ ・ウィンナーと温野菜サラダ ・三種の根菜天焼き</p>	<p>7 (金) ・鶏と野菜甘酢炒め ・中華春雨 ・さんまの甘露煮</p>	<p>8 (土) ・あじの胡麻あげ ・肉じゃが ・高野豆腐はさみ揚げ</p>
<p>10 (月) ・和風ハンバーグ ・ポテトサラダ ・いんげん胡麻和え</p>	<p>11 (火) ・もちもちフライ ・ハヤシライス ・ほうれん草とエビのソテー</p>	<p>12 (水) ・照り焼きチキン ・回鍋肉 ・さんまの梅干煮</p>	<p>13 (木) ・かにクリーミーコロッケ ・豆腐と野菜の餡かけ ・五目ひじき煮</p>	<p>14 (金) ・チキンオムレツ ・なすと豚肉みそ炒め ・挽肉と大根の煮物</p>	<p>15 (土) 炊き込みご飯 ・天婦羅 ・菜の花辛し和え ・煮物</p>
<p>17 (月) ・赤魚の照り焼き ・切干大根 ・かぼちゃの甘煮</p>	<p>18 (火) 五穀米 ・鶏の唐揚げ ・ボンゴレスパゲティ ・高野豆腐の含め煮</p>	<p>19 (水) ・すき焼き ・刻み昆布と花しんじょう煮 ・ほうれん草ごま和え</p>	<p>20 (木) 春分の日</p>	<p>21 (金) ・海老フライ ・ナポリタン ・プロッコリーサラダ</p>	<p>22 (土) ・カレイの唐揚げ ・山菜煮 ・若布とイカ中華和え</p>
<p>24 (月) 炊き込みご飯 ・ますの塩焼き ・厚焼き玉子 ・あさりとごぼう炒め</p>	<p>25 (火) ・さばの竜田揚げ ・山菜煮 ・炒り豆腐</p>	<p>26 (水) ・豚の生姜焼き ・かぼちゃサラダ ・揚げ出し餡豆腐</p>	<p>27 (木) ・鶏肉の南蛮漬け ・白身魚梅しそフライ ・菜の花天焼き</p>	<p>28 (金) ・サーモンの西京焼き ・チャンプル ・小松菜の煮浸し</p>	<p>29 (土) ・鱈フライ ・お煮しめ ・海老チリ</p>
<p>31 (月) ・チキンオムレツ ・牛蒡挽肉入り金平 ・温野菜</p>	<p>春バテにご注意!! 春は1年の中で最も寒暖差が多く、体調管理が難しい時期です。急激な温度差や気圧の変化によりだるさ、疲労感、気分の落ち込み、イライラや倦怠感などが表れることがあります。対処法としては1、気温の変化を確認しそれに合わせた服装選び、室内では温度を一定に保つ。2、自律神経を整える・・・ ・十分な睡眠・入浴・腹式呼吸・規則正しい食生活・適度な運動など</p>				<p>3月</p>



(ひので夕食宅配便からのお願い)

- ◎ 食材は新鮮なものを使用していますが、食中毒防止のため午後 10 時までにお召し上がりなるようお願いいたします。
- ◎ お召上がり後は、簡単で結構ですので水洗いをお願いします。
- ◎ 毎月のご注文表は前の月に献立表をお届けしたときにお持ちします。ご注文の日にならぬ食数をご記入のうえ係員にお渡しください。
- ◎ 食数の変更は当日 10 時から 12 時までに、お電話でご連絡ください。

ひのでの夕食宅配便 (ひので給食センター)

八戸市江陽 2-17-46 電話(0178)70-5691

電話受付 10 時～17 時 FAX(0178)70-5529

*食材仕入の都合で一部献立の内容が変更になる場合がありますのでご了承下さいますようお願い致します。