


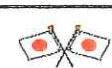


2025年3月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
  					1 フィッシュフライ 焼さつま 小松菜搾菜和え 熱量898kcal/蛋白質23g 脂質28g/炭水化物134g/塩分4.4g

3 ハッシュドビーフ いかカツ 菜の花スパゲティ 熱量820kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物124g/塩分4.2g	4 回鍋肉 ごま香るラビオリ 焼きビーフン 熱量802kcal/蛋白質27g 脂質22g/炭水化物118g/塩分3.7g	5 鶏竜田ちよい辛葱だれ 野菜コロッケ 切り干し大根 熱量876kcal/蛋白質31g 脂質24g/炭水化物129g/塩分3.7g	6 鯿フライ ひじきの炒め煮 がんもの含め煮 熱量885kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物135g/塩分4.0g	7 サクサクメンチカツ 野菜炒め ブロッコリーツナ和え 熱量746kcal/蛋白質16g 脂質17g/炭水化物118g/塩分3.8g	8 春巻&焼売 チャブチエ 牛ともやし胡椒炒め 熱量850kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物123g/塩分3.8g
10 海老カツ ベーコンと大根の煮物 キャベツ海鮮炒め 熱量876kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物133g/塩分4.4g	11 ころころチキンカレー ちくわの天婦羅 マカロニ明太マヨ和え 熱量847kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物124g/塩分4.0g	12 タルタルインハンバーグ ハムカツ 豚と蒟蒻のしぐれ煮 熱量816kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物126g/塩分3.9g	13 イカ天婦羅甘だれ 五目切干大根 小松菜の煮浸し 熱量796kcal/蛋白質26g 脂質19g/炭水化物125g/塩分3.0g	14 チキンステーキマスタートソース ツナ入り三色サラダ 揚げ餃子チリソース 熱量814kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物117g/塩分3.3g	15 鯿フライタルタル添え 五目ひじき煮 プチバーグデミソース 熱量904kcal/蛋白質21g 脂質30g/炭水化物135g/塩分3.4g
17 ソーセージカツ 大根と竹輪田舎煮 オムレツ 熱量830kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物133g/塩分3.6g	18 牛丼 白身フライ 三色野菜の胡麻和え 熱量829kcal/蛋白質29g 脂質24g/炭水化物119g/塩分3.4g	19 キャベツそぼろ炒め 野菜のかき揚げ 茄子味噌 熱量745kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.5g	20  春分の日	21 ヘルシーハンバーグ あさりと青菜の Pasta コーンバター 熱量820kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物129g/塩分3.6g	22 海鮮チリ豆腐 カレーコロッケ 切り昆布煮 熱量837kcal/蛋白質25g 脂質20g/炭水化物136g/塩分4.5g
24 豚カツみそ風味ソース ひじき炒め もやしとハムの中華炒め 熱量780kcal/蛋白質23g 脂質16g/炭水化物132g/塩分3.0g	25 ミートボールトマトソース煮 三種チーズ入りフライ マカロニツナマヨサラダ 熱量971kcal/蛋白質24g 脂質37g/炭水化物130g/塩分3.6g	26 チキンフライデミソース 煮物(がんも、人参、蒟蒻揚) 菜の花とあさり辛し和え 熱量820kcal/蛋白質23g 脂質28g/炭水化物123g/塩分3.8g	27 串カツ 豚とキャベツみそ炒め あんかけ焼きそば 熱量711kcal/蛋白質20g 脂質15g/炭水化物120g/塩分3.7g	28 鶏ちゃん焼き風 竹輪の磯部揚げ 大根のそぼろ煮 熱量722kcal/蛋白質23g 脂質16g/炭水化物119g/塩分3.8g	29 イカ野菜カツ 春雨中華サラダ プチマーボ豆腐 熱量930kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物132g/塩分4.2g

31
 カマンベールメンチカツ
 ポークカレー
 もやしとわらび炒め
 熱量839kcal/蛋白質17g
 脂質27g/炭水化物127g/塩分3.9g

◇材料入荷の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、ご了承下さい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

3月といえば…ひな祭り
 桃の節句とも呼ばれ、古代中国の厄災を払うための行事が日本に伝わったのが由来といわれています。
 ひな祭りに「ちらし寿司」を食べる3つの理由とは？
 一つ目の理由は、江戸時代にはお祝いの席では「ちらし寿司」を食べることが多かったから。
 二つ目の理由は、長寿を表す「海老」、将来の見通しが明るいという意味の「レンコン」、金銀財宝を模した「錦糸卵」などおめでたい材料を使用しているから。
 三つ目の理由は鮮魚やいくら、ウニなど味わい豊かで華やかに彩られひな祭りの宴にふさわしいかららしいです。



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。