

2025年4月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
	1 チキン竜田 五目ひじき煮 生姜みそおでん風 熱量836kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物130g/塩分4.1g	2 ベーコンマヨサラダフライ 海老チリ豆腐 コーンサラダ 熱量832kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物135g/塩分3.4g	3 もともちフライ(肉みそ) 肉じゃが 菜の花胡麻和え 熱量775kcal/蛋白質21g 脂質16g/炭水化物133g/塩分3.3g	4 豚すき風 竹輪の磯部揚げ キャベツ枝豆サラダ 熱量801kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物112g/塩分3.3g	5 チキンカツ カレーソース 麻婆春雨 揚出豆腐きのご饅頭 熱量798kcal/蛋白質20g 脂質16g/炭水化物127g/塩分3.9g
7 鰯照焼・金平ごぼう ミートボール ほうれん草ごま和え 熱量852kcal/蛋白質28g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.8g	8 道産男爵牛コロッケ チャブチエ シェルマカロニ&カニカマサラダ 熱量818kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物138g/塩分3.0g	9 チキンオムレツ ハヤシライス 大根の洋風煮 熱量970kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物137g/塩分3.8g	10 白身魚フライ ソース焼きそば 厚揚げのそぼろ煮 熱量824kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.5g	11 カレーフィリングインハンバーグ 切干大根煮 三色ナムル 熱量814kcal/蛋白質30g 脂質20g/炭水化物123g/塩分3.7g	12 肉じゃがコロッケ 茄子味噌 がんも煮 熱量972kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物145g/塩分3.0g
14 ささみ揚げ&さつま天 中華春雨 厚揚げ生姜味噌 熱量851kcal/蛋白質31g 脂質18g/炭水化物136g/塩分3.2g	15 回鍋肉&焼売 生姜天焼き 小松菜コーンソテー 熱量862kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物138g/塩分4.5g	16 サクサクメンチカツ ペンネアラビアータ マーボ豆腐 熱量849kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物137g/塩分4.4g	17 クリーミーコーンコロッケ 牛皿風 筍ピーマン炒め 熱量840kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物133g/塩分3.1g	18 どぶづけトンカツ ポークカレー 大根コンニャク煮 熱量896kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物130g/塩分4.1g	19 角ハムカツ 味噌おでん マカロニサラダ 熱量881kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物140g/塩分4.4g
21 野菜おろし&ハンバーグ オーシャンフライ ジャーマンポテト 熱量826kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物131g/塩分4.1g	22 ガパオ&オムレツ ヤムウンセン(春雨サラダ) しゅーまい天 熱量832kcal/蛋白質32g 脂質25g/炭水化物108g/塩分4.2g	23 鰯フライタルタル添え 照焼つくね 卵の花 熱量878kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物137g/塩分4.3g	24 豚丼 チキンカツ 金平レンコン 熱量843kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物130g/塩分3.0g	25 鶏の唐揚げ バンサンズー 小松菜と油揚げの煮浸し 熱量841kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物131g/塩分3.5g	26 オムハヤシ メンチカツ メンマと蒟蒻ピリ辛炒め 熱量873kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物128g/塩分3.9g
28 さばフライ 大根とカニカマ煮 根菜の金平 熱量813kcal/蛋白質25g 脂質24g/炭水化物117g/塩分4.4g	29  昭和の日	30 チキンステーキ 餃子のチリソース ちょこっとカレー 熱量894kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物135g/塩分3.9g			

◇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。

【4月が旬の食材】

〈野菜〉
 タケノコ 新玉ねぎ 春キャベツ

〈海鮮〉
 サワラ しらうお 桜エビ

〈果物〉
 グレープフルーツ 夏みかん



【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	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。