

2025年12月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
1 ジャーマンポテトフライ 中華春雨 厚揚げの田楽味噌 熱量853kcal/蛋白質30g 脂質19g/炭水化物133g/塩分2.8g	2 フィッシュフライ ポークカレー 五目ひじき 熱量859kcal/蛋白質24g 脂質20g/炭水化物128g/塩分3.1g	3 ハムカツ ごぼうの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え 熱量803kcal/蛋白質15g 脂質23g/炭水化物123g/塩分2.5g	4 肉野菜炒め ちくわ天 カレー焼きそば 熱量795kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物127g/塩分3.0g	5 鯖の塩焼き 三種の煮物 マーボ豆腐 熱量721kcal/蛋白質24g 脂質15g/炭水化物118g/塩分2.7g	6 ハッシュドオムレツ 牛蒡サラダ しゅうまい天 熱量868kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物137g/塩分2.9g
8 チキンカツ煮 ビーフン炒め 小松菜の煮浸し 熱量802kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物128g/塩分2.8g	9 サクサクメンチカツ あさりと大根煮 菜の花のツナ和え 熱量852kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物131g/塩分3.1g	10 中華旨煮 ミートコロケ マカロニサラダ 熱量797kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物132g/塩分2.8g	11 春巻き 豚とキャベツキムチ炒め さつま揚げ生姜焼き 熱量768kcal/蛋白質26g 脂質20g/炭水化物119g/塩分2.5g	12 豚カツ味噌ソース シルバーサラダ 白菜のベーコン炒め 熱量809kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物124g/塩分2.7g	13 チーズインハンバーグ ナポリタン ブロッコリーサラダ 熱量918kcal/蛋白質26g 脂質28g/炭水化物138g/塩分2.8g
15 マーボ豆腐 いか寄せフライ ソース焼きそば 熱量839kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物141g/塩分3.5g	16 野菜つくね焼き鳥風 チャプチェ 肉じゃが 熱量860kcal/蛋白質26g 脂質23g/炭水化物137g/塩分2.5g	17 照焼ハンバーグ マカロニカルボナーラ風 豚肉と大根炒め煮 熱量874kcal/蛋白質26g 脂質22g/炭水化物136g/塩分2.8g	18 サバの味噌煮 刻み昆布煮 牛肉オイスター炒め 熱量832kcal/蛋白質28g 脂質26g/炭水化物118g/塩分2.8g	19 目玉焼きフライ 豚とキャベツみそ炒め ピリ辛ちくわ 熱量791kcal/蛋白質25g 脂質21g/炭水化物121g/塩分3.1g	20 海老カツ ナポリタン ブロッコリーサラダ 熱量807kcal/蛋白質17g 脂質20g/炭水化物134g/塩分2.5g
22 かぼちゃコロケ キャベツとベーコン和風スパ 厚揚げおろし餡 熱量782kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物137g/塩分2.2g	23 鯉フライ ひじき煮 メンマとモヤシ炒め 熱量795kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物129g/塩分2.5g	24 ピーマン肉詰めフライ アラビータ 大根と蒟蒻の煮物 熱量854kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物135g/塩分2.8g	25 もちもちフライ 豚と小松菜塩チャンプル 正油バターコーン 熱量810kcal/蛋白質25g 脂質20g/炭水化物127g/塩分3.1g	26 デミグラスハンバーグ 和風スパゲティ ピリ辛搾菜炒め 熱量815kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物126g/塩分3.5g	27 年末年始休業
29 年末年始休業	30 年末年始休業	31 年末年始休業	〈お弁当価格改定のお知らせ〉 いつもご利用いただき有難うございます。さて、皆様ご承知のとおり昨今の食材価格、光熱費、人件費等の高騰、特にお米は先月にすでに従前の1.6倍に値上げされているなか、当社においてもコストを下げる工夫の限界を超えているのが現状です。諸物価高騰の折本当に心苦しいのですが、12月1日から別途お届けの価格表のとおり価格を改定させていただきます。皆様には事情ご賢察のうえ今後ともよろしく願い申し上げます。		

◇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〉

大根

かぼちゃ

白菜



〈海鮮〉

あんこう

ブリ

まだら



〈果物〉

りんご

みかん

ゆず



【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	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。