

2026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いたします。					
			1 元日	3 年末年始休業	4 年末年始休業
5 グリルハンバーグ ペンネマカロニサラダ 小松菜ベーコン炒め 熱量775kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物125g/塩分2.8g	6 カレーコロッケ ほっけの塩焼き ビーフン炒め 熱量860kcal/蛋白質17g 脂質28g/炭水化物129g/塩分3.1g	7 ちくわの磯部揚げ 五目ひじき煮 そぼろ餡豆腐 熱量848kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物135g/塩分2.5g	8 中華旨煮 ごま香るラビオリ ピリ辛れんこん天 熱量710kcal/蛋白質16g 脂質14g/炭水化物127g/塩分3.0g	9 ソーセージカツ 切干大根煮 大豆チリコンカン 熱量848kcal/蛋白質25g 脂質27g/炭水化物121g/塩分3.4g	10 春巻き 回鍋肉 メンマ中華炒め 熱量780kcal/蛋白質19g 脂質15g/炭水化物135g/塩分3.4g
12 成人の日 	13 海老カツ 蒟蒻のみそおでん 大根の金平 熱量869kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物142g/塩分2.4g	14 野菜の旨煮 チーズつくね 中華春雨 熱量830kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物138g/塩分3.1g	15 ポロネーゼラビオリ マーボ豆腐 牛、もやしピーマン炒め 熱量835kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物130g/塩分2.6g	16 チーズインメンチカツ 和風スパゲティ いんげん、エビ炒め 熱量850kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物132g/塩分2.6g	17 カツ煮 シルバーサラダ 菜の花の煮浸し 熱量918kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物132g/塩分2.6g
19 白身魚フライ カレービーフン ミートボールケチャップ炒め 熱量747kcal/蛋白質23g 脂質18g/炭水化物118g/塩分3.1g	20 WEビフライ 春雨サラダ 蓮根明太マヨ和え 熱量922kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物141g/塩分3.1g	21 竹輪の天婦羅 金平ごぼう ソース焼きそば 熱量839kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物140g/塩分3.3g	22 お肉屋さんのメンチカツ 肉野菜炒め 大根ポトフ 熱量710kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物118g/塩分3.2g	23 オニオンソースハンバーグ 温野菜 三色中華ナムル 熱量867kcal/蛋白質28g 脂質28g/炭水化物121g/塩分2.5g	24 柔らか豚カツどぶ漬け 五目ひじき マーボ豆腐 熱量914kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物141g/塩分3.0g
26 鶏の唐揚げ ツイストマカロニサラダ 水餃子 熱量945kcal/蛋白質31g 脂質26g/炭水化物142g/塩分2.9g	27 チーズインハンバーグ 厚揚げの生姜味噌 キャベツと隠元豆サラダ 熱量753kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物138g/塩分2.8g	28 肉もちもちフライ 厚揚げの中華炒め ジャーマンポテト 熱量869kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物134g/塩分3.0g	29 鯡フライタルタル添え 昔風ナポリタン 菜の花の辛し和え 熱量845kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物123g/塩分2.9g	30 クラッシュハムカツ 豚と大根の炒め煮 チャプチェ 熱量838kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物124g/塩分3.3g	31 三種のきのこクリームフライ ひじきと高野豆腐煮 つくねの照焼 熱量953kcal/蛋白質22g 脂質32g/炭水化物141g/塩分2.7g

◇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、ご了承くださいます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】

★小正月ってなに？

元旦を中心とした「大正月」に対して、1月15日を「小正月」(こしょうがつ)と呼んでいます。又「女正月」とも呼ばれ大正月を忙しく働いた女性を休ませる日です。この日に行われる行事に「どんど焼き」と呼ばれるものがあります。これは正月飾りや古いお札を燃やす火祭りの事です。またこの15日の朝に古くから食べられたとされるのが「小豆粥」(あづきがゆ)です。赤い豆が邪気を払うとされ、無病息災を祈ってきました。

【1月の旬の食材】

★鰯(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

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。