

2026年2月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
					
2 鶏竜田揚げチリソース マカロニサラダ みそおでん風 熱量830kcal/蛋白質21g 脂質32g/炭水化物123g/塩分2.6g	3 厚切ハムカツ キーマカレー カリフラワーサラダ 熱量883kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物133g/塩分2.9g	4 肉じゃが チキンカツ 切干大根 熱量848kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物135g/塩分2.5g	5 刻み昆布と薩摩揚げ ピーマン肉詰めフライ 親子煮風 熱量814kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物122g/塩分3.0g	6 ポークカツカレー 五目ひじき煮 ほうれん草コーンバター 熱量837kcal/蛋白質23g 脂質21g/炭水化物135g/塩分2.9g	7 明太入サラダフライ 蒸し鶏と春雨のサラダ メンマ中華炒め 熱量773kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物125g/塩分3.4g
9 チーズ入りつくね 揚げギョウザ 竹輪のツナマヨ和え 熱量869kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物133g/塩分2.7g	10 豚のスタミナ炒め イカ野菜カツ 茄子とペンネのトマト煮 熱量902kcal/蛋白質20g 脂質28g/炭水化物132g/塩分2.9g	11  建国記念の日	12 牛肉の柳川風 野菜コロッケ お好み焼き 熱量836kcal/蛋白質17g 脂質22g/炭水化物136g/塩分2.7g	13 豚串カツ 和風塩チャプチェ がんも煮 熱量855kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物140g/塩分2.7g	14 和風グリルハンバーグ 五目切干大根 ジャーマン揚げポテト 熱量921kcal/蛋白質26g 脂質26g/炭水化物141g/塩分2.9g
16 イカフライ 焼きビーフン 豚醤油バター炒め 熱量881kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物130g/塩3.0g	17 目玉焼きハーフ タンドリーチキン 彩り野菜炒め 熱量938kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物136g/塩分3.1g	18 チキンカツトマトソース がんもと薩摩揚げ煮 ブロッコリーウィンナー炒め 熱量811kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物133g/塩分2.7g	19 豚と大根の炒め煮 海老カツ キャベツとベーコンソテー 熱量884kcal/蛋白質22g 脂質30g/炭水化物127g/塩分2.4g	20 春巻き マーボ春雨 もやし搾菜炒め 熱量831kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物125g/塩分2.7g	21 チキンステーキ 枝豆、ひじき、高野豆腐煮 マーボ豆腐 熱量841kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物128g/塩分2.9g
23  天皇誕生日	24 肉入り金平 豆腐ハンバーグきのこソース ツナキャベツサラダ 熱量835kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物129g/塩分2.8g	25 チキン南蛮 和風スパゲッティ カリフラワーマリネ 熱量880kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物134g/塩分2.5g	26 豚キムチ炒め 白身魚フライ 枝豆サラダ 熱量835kcal/蛋白質30g 脂質22g/炭水化物123g/塩分2.6g	27 かぼちゃクノードル 塩焼きそば コチュジャン焼肉 熱量767kcal/蛋白質19g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.1g	28 ハンバーグデミグラス ペンネアラビアータ プチアジフライ 熱量853kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物136g/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。

【今月のイベント】

「青の煌めきあおもり国スポ冬季大会 スケート競技・アイスホッケー競技」が1月31日(土)から2月8日(日)にかけて下記の会場で選手、役員等約3,000名が参加して競技が行われます。八戸での開催は、2023(令和5)年の八戸特別国体以来3年ぶりの開催となります。時間のある方や興味のある方は応援に出かけてみては如何ですか。

1. スピードスケート(会場:YSアリーナ八戸)
2. アイスホッケー(会場:テクノアイスパーク八戸、FLAT HACHINOHE、三沢アイスアリーナ)
3. フィギヤースケート(会場:三沢アイスアリーナ)
4. ショートトラック(会場:三沢アイスアリーナ)



【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

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	
*	*	*	*	*	*	*	

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。