

冬を健康に
過ごすために



新鮮な材料を毎日手作りまごころランチ
★★★★★
LUNCH MENU ランチメニュー
ご注文は9時から10時頃までをお願い致します。

2018
October
10
お十月
（10月10日）

今日のおいしいが、明日の元気。

ひので 給食センター
HINODE

☎(0178) 20-3399
(FAX) 29-3876

—八戸市高州一丁目2-19—
当店のご飯は、国産米を使用しています。

弊社ではお客様の健康に配慮した、手作りの味を毎日お届けしております。
※美味しく味わっていただくために午後1:00頃までにはお召し上がり下さい。
※写真とは多少異なります。実際のメニューではお召し上がりの際にお知らせいたします。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
30	1 チキン竜田/ ねぎ卵焼 味噌おでん(大根/蒟蒻) ほうれん草人参ナムル 黒白焼24g/豚肉20g 786Kcal	2 豚ロース 塩だれ ピリ辛両子 春雨マヨサラダ 黒白焼20g/豚肉26g 820Kcal	3 チーズメンチ &ウインナー 鶏みも常煮 マーボー豆腐 黒白焼24g/豚肉24g 812Kcal	4 天津カニ玉 &肉団子 焼きそば 鶏柳皮マヨサラダ 黒白焼27g/豚肉19g 820Kcal	5 海鮮フライ 2種 彩りもやれドレッシング ペンネアラビアータ 黒白焼19g/豚肉21g 810Kcal	6 肉じゃが ビーマン肉詰めフライ 中巻サラダ 黒白焼21g/豚肉28g 814Kcal	
7	8 体育の日 チキンカツ トマトソース ピピンパ風スパゲティ クリームシチュー 黒白焼25g/豚肉20g 889Kcal	9	10 チーズハンバーグ 2色ソース カニクリームコロッケ タコつくね生巻揚げ 黒白焼21g/豚肉26g 828Kcal	11 とんかつ おろしだれ 野菜炒め 赤魚焼魚 黒白焼27g/豚肉19g 761Kcal	12 エスニック風 チキンステーキ チャプチェ イカフライ 黒白焼32g/豚肉21g 788Kcal	13 豚肉と豆腐の チャンプル カレーコロッケ 切干大根 黒白焼21g/豚肉21g 821Kcal	
14	15 チキン南蛮 たつぷりタルタル スパゲティナポリタン 厚揚げ辛みそ 黒白焼28g/豚肉26g 901Kcal	16 オムハヤシ 岩手ナムル&かに焼売 切干大根 黒白焼21g/豚肉21g 815Kcal	17 チキンカレー 白身魚フライ 鶏ビーマンのオイスター炒め 黒白焼16g/豚肉19g 790Kcal	18 豚ロース 豆板焼 もやし炒め 野菜豆腐和え 黒白焼22g/豚肉19g 711Kcal	19 北海道産男爵 カレーコロッケ 焼きそば 切干布五白飯 黒白焼20g/豚肉23g 894Kcal	20 麻婆豆腐 イカカツ 熱し鍋中華和え 黒白焼25g/豚肉16g 720Kcal	
21	22 ハムカツ カレースパゲティ ポテトサラダ 黒白焼21g/豚肉27g 819Kcal	23 ハンバーグ デミグラスソース 魚のマリネ 大根ポトフ 黒白焼25g/豚肉23g 787Kcal	24 ソースとんかつ さば焼魚 マカロニポトフ 黒白焼29g/豚肉21g 802Kcal	25 プルコギ風 牛焼肉 ちくわ焼餅揚げ 豆腐ハンバーグ柚子あん 黒白焼26g/豚肉19g 766Kcal	26 スパイシー チキン シーフード焼きそば ひじき煮 黒白焼22g/豚肉29g 889Kcal	27 豚ニラ玉子 イカフライ 春雨チャプチェ 黒白焼21g/豚肉19g 778Kcal	
28	29 かつ煮 スパゲティベスカトーレ しゅうまい 黒白焼30g/豚肉26g 822Kcal	30 鶏もも肉 葱味噌掛け ロール玉子煎入リクリームソース 春雨ドレッシングサラダ 黒白焼24g/豚肉23g 820Kcal	31 豚ロース 生姜焼き たらこスパゲティ 白身魚煮のリフワイ 黒白焼29g/豚肉21g 849Kcal				

One Point コラム
今月の表紙
パンブキンスープ

年々人気が高まるハロワインのおかげか、近年かぼちゃといえば10月というイメージがあります。実際かぼちゃの収穫時期は夏から秋が旬です。夏の太陽でしっかり完熟させたものを各層に備えて保存しておき、冬至(12月)に食べる頃に熟成してでんぷんが糖分に変わり、より美味しくなるそうです。かぼちゃは病気になりにくいといわれる栄養素が豊富に含まれています。おかずからデザートまで幅広くアレンジが可能です。健康に冬を過ごすため美味しくいただきます。

新鮮 美味しい 健康的

手づくりお弁当を
お届けします。

★パーティー・会議
などにピッタリ!

各種オードブルもご用意いたしております。
※ せひご利用下さい。

- 作りのため、盛り付けが不揃いの場合もありますが、ご了承下さい。
- 材料の入荷の場合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承願います。
- 運搬により容器が変換することがございます。
- タ/パの取り扱い、急、暑熱などを容れに入れたいようにお願いします。

お弁当お休み予定表 10月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	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			

貴社のお弁当のお休みの日に休印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。