

2019年8月

ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
			1 チーズインバーグ 春雨サラダ 厚揚げネギダレ 熱量858kcal/塩分4.6g 蛋白質23g/脂質23g/炭水化物125g	2 カレーコロッケ サバの磯辺焼き 菜の花といかの炒め 熱量792kcal/塩分3.6g 蛋白質26g/脂質16g/炭水化物131g	3 野菜炒め さつま揚げ 鶏団子ケチャップ煮 熱量743kcal/塩分3.0g 蛋白質20g/脂質21g/炭水化物114g
5 若鶏のデミソース 切干大根 野菜春巻き 熱量756kcal/塩分3.9g 蛋白質33g/脂質12g/炭水化物124g	6 カニ棒天ぷら 麻婆春雨 マカロニサラダ 熱量745kcal/塩分4.7g 蛋白質19g/脂質16g/炭水化物125g	7 中華旨煮とオムレツ 白身フライ インゲンおかか和え 熱量797kcal/塩分3.7g 蛋白質24g/脂質19g/炭水化物122g	8 おろしハンバーグ 肉じゃがカレーソース ごぼうと昆布煮 熱量769kcal/塩分4.8g 蛋白質19g/脂質16g/炭水化物137g	9 チキンステーキ 竹輪天ぷら 菜の花の生姜和え 熱量896kcal/塩分3.9g 蛋白質18g/脂質30g/炭水化物129g	10 牛肉オイスター炒め 海老グラタンカツ ジャーマンポテト 熱量752kcal/塩分2.7g 蛋白質22g/脂質19g/炭水化物119g
12 振替休日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16 お盆休み	17 酢豚 コロッケ わかめ中華和え 熱量742kcal/塩分3.3g 蛋白質18g/脂質15g/炭水化物130g
19 八宝菜フライ チャプチェ がんもの含め煮 熱量670kcal/塩分3.2g 蛋白質14g/脂質12g/炭水化物116g	20 グリルチキン いか天ぷら 小松菜の煮浸し 熱量892kcal/塩分4.3g 蛋白質28g/脂質29g/炭水化物124g	21 豚肉コチジャン炒め カレービーフン ミニオムレツ 熱量827kcal/塩分3.3g 蛋白質23g/脂質21g/炭水化物131g	22 たっぷりコーンフライ ペンネミートソース めかぶ 熱量796kcal/塩分3.9g 蛋白質21g/脂質14g/炭水化物135g	23 豚丼 塩焼きそば キャベツソーセージ炒め 熱量941kcal/塩分3.5g 蛋白質24g/脂質31g/炭水化物126g	24 マーボー春雨 カニ玉フヨーハイ チーズクノーデル 熱量834kcal/塩分2.4g 蛋白質18g/脂質28g/炭水化物122g
26 鶏むね肉唐揚げ 野菜炒め 金平ごぼう 熱量823kcal/塩分4.6g 蛋白質23g/脂質19g/炭水化物133g	27 夏野菜カレー 白身フライ イカ大根煮 熱量719kcal/塩分2.4g 蛋白質17g/脂質14g/炭水化物123g	28 ハム&えびカツ 筑前煮 ちくわ七味マヨ 熱量750kcal/塩分4.8g 蛋白質22g/脂質12g/炭水化物138g	29 照り焼きチキン おでん ほうれん草ごま和え 熱量693kcal/塩分3.2g 蛋白質32g/脂質9g/炭水化物116g	30 デミメンチカツ シルバーサラダ 南瓜煮 熱量825kcal/塩分4.1g 蛋白質19g/脂質22g/炭水化物127g	31 豚キムチ 五目ひじき煮 コンニャクのみそ煮 熱量768kcal/塩分2.6g 蛋白質25g/脂質22g/炭水化物112g

◇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時までにお召上がりください。

《8月の行事食》



★8月3日『蜂蜜の日』

蜂蜜の栄養効能には体内に取り込まれてから素早くエネルギーになることから【疲労回復】ハチミツに多く含まれているカリウムが体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあることから【高血圧の予防】などがあります。ハチミツは砂糖より甘味が強く使用時に少ない量で済み、そして砂糖のカロリーより40%低カロリーという特徴があります。



【今日のおいしいが、午後からの活力】

ひので給食センター

八戸市高州1-2-19 ☎ (0178) 20-3399

国産米を使用しています 📠 (0178) 29-3876

貴社お休みの日

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。

★8月29日『焼肉の日』



牛肉は良質タンパク質と呼ばれ体内でつくることができない9種類の必須アミノ酸をバランス良く含んでいます。必須アミノ酸は成長を促進したり、神経の働きのサポートをしたり、新陳代謝の促進など他にも色々な働きをします。焼肉は暑い夏の時期にスタミナのつく食べ物としても適しています。