

2019年9月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
2 チキンカツ玉子とじ煮 イカのチリ炒め ベーコンサラダ 熱量724kcal/塩分4.5g 蛋白質21g/脂質15g/炭水化物124g	3 牛煮おろしポン酢 彩りミックスナムル 鰯大葉梅肉フライ 熱量762kcal/塩分4.2g 蛋白質26g/脂質20g/炭水化物113g	4 麻婆豆腐 南瓜と枝豆天煮 アスパラベーコン 熱量851kcal/塩分3.9g 蛋白質27g/脂質21g/炭水化物126g	5 フライドチキン 和風わさびマヨバーグ 春雨の酢の物 熱量909kcal/塩分4.8g 蛋白質24g/脂質30g/炭水化物127g	6 鶏と牛肉オイスター炒め 水ぎょーざ カレーコロッケ 熱量743kcal/塩分3.3g 蛋白質20g/脂質15g/炭水化物128g	7 エビ、イカフライ卵とじ ペンネアラビアータ つきこん七味和え 熱量743kcal/塩分3.7g 蛋白質23g/脂質16g/炭水化物120g
9 葱塩豚焼き肉 ほうれん草ナムル 白身魚フライ 熱量855kcal/塩分3.0g 蛋白質27g/脂質21g/炭水化物118g	10 さっぱりダレ唐揚げ ひじきそぼろ煮 隠元味噌和え 熱量869kcal/塩分4.1g 蛋白質27g/脂質24g/炭水化物131g	11 牛肉と厚揚げのおろしあん レンコンつくね キャベツ玉子炒め 熱量833kcal/塩分3.2g 蛋白質26g/脂質24g/炭水化物123g	12 えびフライ/ししゃもフライ おでん(大根/竹輪) ごぼうサラダ 熱量821kcal/塩分4.6g 蛋白質19g/脂質22g/炭水化物132g	13 炭火焼きとり風 ごぼう煮付け 五目切干大根 熱量812kcal/塩分3.9g 蛋白質26g/脂質24g/炭水化物117g	14 豚肉と野菜胡椒炒め 和菜メンチ お魚ちゃんちゃん焼き風 熱量797kcal/塩分3.9g 蛋白質25g/脂質23g/炭水化物118g
16 敬老の日	17 鶏肉の生姜炒め ポテトコロッケ チャプチェ風 熱量778kcal/塩分3.1g 蛋白質20g/脂質19g/炭水化物128g	18 イカ天婦羅/焼売 ロールキャベツ煮 絹ごし豆腐 熱量849kcal/塩分4.6g 蛋白質24g/脂質23g/炭水化物120g	19 茸と牛肉赤ワイン煮 アジフライ さしみコンニャク酢味噌 熱量728kcal/塩分2.9g 蛋白質20g/脂質16g/炭水化物119g	20 豚肉コチュジャン炒め チヂミ 白身フライ 熱量795kcal/塩分4.7g 蛋白質25g/脂質16g/炭水化物121g	21 かき揚げ天井 イカみりん焼き 大根味噌煮 熱量730kcal/塩分3.2g 蛋白質16g/脂質18g/炭水化物120g
23 秋分の日	24 照焼きハンバーグ イカチリ きのこおろし和え 熱量802kcal/塩分3.6g 蛋白質29g/脂質20g/炭水化物118g	25 まぐろカツ 海鮮焼きうどん 切干大根 熱量798kcal/塩分4.5g 蛋白質19g/脂質16g/炭水化物126g	26 メンチかつカレーソース 肉団子甘酢あん ペペロンチーノ 熱量887kcal/塩分3.9g 蛋白質21g/脂質28g/炭水化物133g	27 サーモンフライ ポトフ いんげん胡麻和え 熱量932kcal/塩分3.8g 蛋白質19g/脂質30g/炭水化物125g	28 チンジャオロース 春巻き 野菜五目煮 熱量706kcal/塩分2.6g 蛋白質17g/脂質18g/炭水化物113g
30 南蛮だれチキン じゃが芋醤油バター 棒餃子 熱量883kcal/塩分3.6g 蛋白質31g/脂質22g/炭水化物133g					

◇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。

《9月の行事食》



★9月1日『キウイの日』

キウイフルーツの栄養で含有量の多いものにビタミンCとカリウム、食物繊維などがあります。ビタミンCの含有量はみかんの倍で、これは風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。食物繊維もネギなどの野菜と同じくらい含まれているので整腸作用があり便秘に効果があります。



★9月30日『くるみの日』

くるみにはオメガ3脂肪酸が多く含まれています。オメガ3脂肪酸は血液中の脂質濃度を下げる働きがあり、コレステロールを下げる効果や中性脂肪を下げる効果があります。またくるみはポリフェノールも多く含みます。ポリフェノールは抗酸化作用で活性酸素を抑制する働きがあります。くるみは古来より食されてきた木の実で消化の良い良質なたんぱく質と脂質を含んでいます。

【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

国産米を使用しています

☎ 0178) 20-3399

☎ 0178) 29-3876

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	10	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

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。