

2019年10月



ひのでのランチメニュー

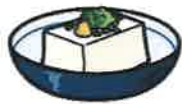
月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> チキンの赤ワイン煮 ひじき煮 酢豚 熱量756kcal/塩分4.2g 蛋白質33g/脂質10g/炭水化物125g	<b>2</b> 鶏カツ玉子あんかけ もやしとピーマン炒め 大根と竹輪の柚子味噌 熱量741kcal/塩分3.4g 蛋白質26g/脂質15g/炭水化物122g	<b>3</b> 焼き肉 ししゃものフライ 春雨サラダ 熱量876kcal/塩分3.8g 蛋白質24g/脂質26g/炭水化物128g	<b>4</b> 団子と白菜クリーム煮 イカ天 もやしと葱の胡椒和え 熱量740kcal/塩分3.1g 蛋白質16g/脂質21g/炭水化物114g	<b>5</b> 豚肉キャベツ味噌炒め オーシャンスティックフライ さんま梅肉煮 熱量725kcal/塩分2.8g 蛋白質23g/脂質19g/炭水化物109g
	<b>7</b> 牛肉オイスター炒め 味噌おでん えびカツ 熱量756kcal/塩分4.3g 蛋白質23g/脂質15g/炭水化物128g	<b>8</b> チーズinハンバーグ じゃが芋きのこのバター煮 ミニ生姜焼き 熱量858kcal/塩分4.1g 蛋白質23g/脂質26g/炭水化物122g	<b>9</b> カニかま天磯辺揚げ 焼きうどん 白身魚甘酢あん 熱量783kcal/塩分4.1g 蛋白質23g/脂質20g/炭水化物125g	<b>10</b> タンドリーチキン ニシンの蒲焼 コーンサラダ 熱量836kcal/塩分3.1g 蛋白質39g/脂質21g/炭水化物116g	<b>11</b> 豚肉とキャベツの味噌炒め コロッケ 三色ナムル 熱量733kcal/塩分3.3g 蛋白質21g/脂質15g/炭水化物126g
<b>14</b> 体育の日 お休みです	<b>15</b> 白身魚フライ たらこバターうどん 大豆ひじき煮 熱量922kcal/塩分4.5g 蛋白質22g/脂質28g/炭水化物140g	<b>16</b> 牛肉豆腐 もやしとくらげの和え物 ブロッコリーサラダ 熱量750kcal/塩分3.2g 蛋白質23g/脂質20g/炭水化物117g	<b>17</b> とんかつ 焼きビーフン ピリ辛の茄子味噌 熱量810kcal/塩分3.5g 蛋白質19g/脂質22g/炭水化物129g	<b>18</b> 若鶏のグリル 五目ひじき煮 中華炒め 熱量920kcal/塩分3.8g 蛋白質33g/脂質29g/炭水化物124g	<b>19</b> 海鮮旨煮 メンチカツ キャベツとハムの炒め 熱量663kcal/塩分2.5g 蛋白質19g/脂質15g/炭水化物110g
<b>21</b> ハムサラダフライ 煮物 茄子味噌 熱量841kcal/塩分3.3g 蛋白質19g/脂質25g/炭水化物129g	<b>22</b> 即位礼正殿の儀 お休みです	<b>23</b> 青椒肉絲 ふろふき大根 シルバーサラダ 熱量795kcal/塩分3.2g 蛋白質19g/脂質22g/炭水化物116g	<b>24</b> 唐揚げ&バーグ えびフライ ごぼうサラダ 熱量838kcal/塩分3.6g 蛋白質27g/脂質25g/炭水化物122g	<b>25</b> かき揚げ ミニ焼き鳥 チキンボール 熱量856kcal/塩分4.4g 蛋白質22g/脂質25g/炭水化物123g	<b>26</b> 牛の焼肉 ペンネ 白身フライ 熱量661kcal/塩分2.2g 蛋白質20g/脂質12g/炭水化物114g
<b>28</b> カレーコロッケ サバの南蛮漬け 細切昆布のサラダ 熱量811kcal/塩分4.8g 蛋白質20g/脂質19g/炭水化物135g	<b>29</b> チキンカツ(おろし) ひじき豆腐煮 ブロッコリーツナ和え 熱量733kcal/塩分3.7g 蛋白質25g/脂質17g/炭水化物122g	<b>30</b> 麻婆豆腐 竹輪天ぷら こんにやく酢味噌 熱量771kcal/塩分4.2g 蛋白質21g/脂質15g/炭水化物123g	<b>31</b> 鶏肉と枝豆炒め 青菜オムレツ 春雨サラダ 熱量804kcal/塩分3.5g 蛋白質23g/脂質20g/炭水化物122g	お助け下さい・・・ピンチです 消費税増税、食材、資材の値上げ、人件費増は企業努力の限界を超えています。でも、ひのでは値上げせずに頑張ります。もし、これ以上は無理となった時は小値上げにご協力ください。お客様には値上げを避けるためお知り合いの事業所を是非ご紹介くださいますようお願い申し上げます。	

◇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。

《10月の行事食》

★10月2日『豆腐の日』



豆腐の原材料の大豆が畑の肉と呼ばれていますが、その理由は大豆にたんぱく質が豊富に含まれているからです。秋に入るこの時期は夏バテで胃腸の疲れがしやすい時期です。豆腐の消化吸収率は90%以上といわれており消化吸収に優れた豆腐を食卓に登場させましょう。

【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター



八戸市高州1-2-19

TEL (0178) 20-3399

国産米を使用しています

FAX (0178) 29-3876

★10月10日『マグロの日』



マグロには健康のために意識して摂るべき脂肪酸であるオメガ3脂肪酸が含まれています。その中でもオメガ3脂肪酸の一種のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれていてともに血流を良くし動脈硬化の予防をはじめとする優れた働きを有しています。DHAやEPAを最も効率的に摂れる料理方法はお刺身です。積極的に食卓に取り入れましょう。

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。