

2019年12月 ひのでのランチメニュー

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
クラッシュハムカツ 大根味噌煮 ツナの和風パスタ 熱量762kcal/塩分4.2g 蛋白質17g/脂質13g/炭水化物140g	白身天ぷら 春雨中華サラダ 旨辛白菜 熱量906kcal/塩分3.5g 蛋白質27g/脂質25g/炭水化物127g	唐揚げ 焼きそばとウィンナー 厚揚げ胡麻あん 熱量815kcal/塩分4.1g 蛋白質23g/脂質22g/炭水化物120g	豚肉ピーマン味噌炒め カニかまあん豆腐 さわら大葉梅肉フライ 熱量782kcal/塩分3.2g 蛋白質26g/脂質21g/炭水化物118g	タンドリーチキン炒め チャプチェ ポテトコロッケ 熱量805kcal/塩分3.0g 蛋白質26g/脂質19g/炭水化物129g	中華旨煮 春巻き ブロccoliーペンネマヨサラダ 熱量736kcal/塩分3.2g 蛋白質18g/脂質20g/炭水化物119g
チーズinハンバーグ 鶏カツタルタルソース 高野豆腐含め煮 熱量900kcal/塩分4.4g 蛋白質25g/脂質25g/炭水化物130g	焼肉コチジャンタレ マスタードポテト ほうれん草和え 熱量747kcal/塩分3.8g 蛋白質21g/脂質17g/炭水化物121g	ハムサラダフライ&焼売 彩り野菜のツナ和え 大根とイカの甘辛煮 熱量804kcal/塩分3.8g 蛋白質20g/脂質20g/炭水化物122g	炒め野菜と焼鳥丼風 シーフード春雨 ブロccoliー胡麻マヨ和え 熱量831kcal/塩分3.2g 蛋白質27g/脂質26g/炭水化物114g	麻婆豆腐 竹輪天ぷら 隠元しめじソテー 熱量804kcal/塩分4.2g 蛋白質18g/脂質19g/炭水化物130g	ハッシュドビーフ ピーマン肉詰めフライ 刻み昆布とさつま揚げ煮 熱量692kcal/塩分3.7g 蛋白質19g/脂質17g/炭水化物114g
牛煮旨カレーソース メンチカツ ソース焼きうどん 熱量934kcal/塩分4.8g 蛋白質30g/脂質26g/炭水化物134g	1年の感謝祭・Big海老フライ ひじき煮 野菜の明太子炒め 熱量839kcal/塩分3.3g 蛋白質20g/脂質23g/炭水化物132g	豚塩キャベツ&ハムステーキ チャプチェ ジャンボ餃子 熱量765kcal/塩分2.9g 蛋白質20g/脂質26g/炭水化物108g	フッシュ唐揚げ葱塩だれ 五目切干大根 キャベツベーコン炒め 熱量750kcal/塩分4.1g 蛋白質23g/脂質14g/炭水化物128g	チキンカツ 麻婆茄子 ポテトサラダ 熱量775kcal/塩分3.1g 蛋白質23g/脂質19g/炭水化物124g	エビチリ豆腐 ハムカツ 野菜炒め 熱量726kcal/塩分3.4g 蛋白質19g/脂質17g/炭水化物120g
豚肉の柳川風 竹輪変わり揚げ マカロニクリーム煮 熱量746kcal/塩分3.6g 蛋白質26g/脂質18g/炭水化物115g	フライドチキン ベイウドポテト あさり大根柚子煮 熱量934kcal/塩分4.8g 蛋白質23g/脂質27g/炭水化物130g	チンジャオロース 干草焼 春雨中華和え 熱量751kcal/塩分3.6g 蛋白質21g/脂質18g/炭水化物116g	和風ハンバーグ アジフライ パンプキンサラダ 熱量847kcal/塩分3.3g 蛋白質26g/脂質24g/炭水化物125g	カレールウフライ 切干大根煮 隠元胡麻和え 熱量688kcal/塩分2.6g 蛋白質12g/脂質15g/炭水化物123g	団子と根菜酢豚風 サーモンフライ ピリ辛キャベツ炒め 熱量731kcal/塩分2.5g 蛋白質21g/脂質18g/炭水化物117g
					
<p>本年は皆様、「ひので」のお弁当をご利用いただき誠に有難うございました。来年も引き続きご愛顧のほどよろしくお願ひ申し上げます。くる年も皆様に「令和」の幸と福が訪れます様スタッフ一同心からお祈り申し上げます。</p>					

◇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。

《12月の行事食》

★12月23日『かぼちやの日』



かぼちやの主成分は炭水化物（糖質+食物繊維）です。βカロテンが豊富で体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは粘膜や皮膚の抵抗力を高める働きがあり、他の野菜と比べ糖質が多いため、カロリーも多くなっています。体に負担がかかりにくく、腹持ちがいい特徴もあります。

★12月31日『年越しそばの日』



そば粉はルチン（別名ビタミンP）成分が含まれています。ルチンはポリフェノール成分で血管の弾力性を高めるため、脳卒中の予防効果や血圧や血糖値を下げる働きがあります。また、高血圧や動脈硬化にも効果があります。原料のそば粉は、うどんやパスタの原料である小麦や白米と比べ、ビタミンB群・ミネラルが豊富です。

【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	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