

2020年 4月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
		1 手作りかき揚げ 蓮根つくね/焼きそば 五目ひじき煮 熱量831kcal/塩分4.1g/脂質22g 蛋白質17g/炭水化物137g	2 イタリアンチキンカツ 野菜炒め 切干大根 熱量830kcal/塩分3.5g/脂質22g 蛋白質21g/炭水化物133g	3 肉じゃが味噌バター 玉子ロール磯辺巻き マカロニサラダ 熱量753kcal/塩分3.1g/脂質20g 蛋白質15g/炭水化物121g	4 牛肉と野菜のオイスター炒め クリーミーコロッケ 厚揚げおろしあん 熱量820kcal/塩分4.0g/脂質24g 蛋白質26g/炭水化物123g
6 煮込みハンバーグ ミニ白身フライ ベーコンペネササラダ 熱量959kcal/塩分4.3g/脂質33g 蛋白質27g/炭水化物122g	7 筈とあさりの玉子炒め じゃが芋コロッケ 青菜と水ギョーザ 熱量751kcal/塩分4.7g/脂質14g 蛋白質19g/炭水化物132g	8 みそ焼きチキン 海老チリ イカと菜の花の生姜炒め 熱量811kcal/塩分4.2g/脂質16g 蛋白質37g/炭水化物124g	9 鮭のムニエルバター醤油 ごぼうピリ辛炒め キャベツとほうれん草のナムル 熱量829kcal/塩分4.2g/脂質20g 蛋白質23g/炭水化物133g	10 ジャンボメンチカツ チャプチェ 小松菜ツナ和え 熱量865kcal/塩分4.6g/脂質21g 蛋白質25g/炭水化物122g	11 茄子四川風炒め お好み焼き じゃが串フライ 熱量879kcal/塩分3.3g/脂質26g 蛋白質19g/炭水化物140g
13 ハッシュドビーフ 牛蒡のサラダ 蓮根カレーそぼろ炒め 熱量774kcal/塩分3.6g/脂質23g 蛋白質21g/炭水化物118g	14 チーズ入りメンチカツ 春雨とクラゲの中華和え 五目巾着 熱量847kcal/塩分4.6g/脂質19g 蛋白質21g/炭水化物122g	15 豚スタミナ炒め 白身天ぷら 大根と隠元のツナ和え 熱量772kcal/塩分4.6g/脂質20g 蛋白質21g/炭水化物122g	16 鶏の竜田揚げ ジャガトマト煮 マカロニサラダ 熱量917kcal/塩分3.9g/脂質19g 蛋白質31g/炭水化物147g	17 五目旨煮 イカカツ 肉団子・ほうれん草ソテー 熱量847kcal/塩分4.0g/脂質25g 蛋白質23g/炭水化物125g	18 鶏肉とキャベツのピリ辛炒め オーシャンスティックフライ コーンサラダ 熱量837kcal/塩分3.2g/脂質22g 蛋白質23g/炭水化物117g
20 ガーリックチキン 厚切りハムカツ 麻婆厚揚げ 熱量951kcal/塩分3.6g/脂質29g 蛋白質47g/炭水化物116g	21 チンジャオロース イカフライ 切干大根カレー炒め 熱量821kcal/塩分3.8g/脂質23g 蛋白質25g/炭水化物123g	22 八宝菜フライ 塩チャプチェ 菜の花ガーリックマヨ 熱量743kcal/塩分3.5g/脂質18g 蛋白質15g/炭水化物120g	23 ハンバーグチャンピオンソース お魚甘酢唐揚げ 青梗菜とメンマの炒め 熱量913kcal/塩分4.0g/脂質35g 蛋白質20g/炭水化物126g	24 豚肉とアスパラの炒め 野菜春巻き バンバンジー 熱量802kcal/塩分3.2g/脂質24g 蛋白質25g/炭水化物116g	25 牛柳川 たっぷりコーンフライ ゴーヤチャンプル 熱量831kcal/塩分3.5g/脂質23g 蛋白質26g/炭水化物124g
27 茄子味噌炒め カレーコロッケ ひじき煮 熱量860kcal/塩分3.1g/脂質29g 蛋白質20g/炭水化物127g	28 野菜たっぷりプルコギ 鯖竜田揚げ 中華風切干 熱量809kcal/塩分3.2g/脂質20g 蛋白質26g/炭水化物119g	29 昭和の日 お休みです	30 豚かつ玉子とじ 菜の花パスタ 花さつま 熱量752kcal/塩分4.1g/脂質18g 蛋白質20g/炭水化物121g	 4月	

◇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。

【しっかり食べて免疫カアッ!!】

《4月の行事食》

★4月3日 『いんげん豆の日』

先進国では若いサヤを食べるサイインゲンの需要が多く、途上国では乾燥豆が炭水化物や蛋白質を補給する目的で利用される重要な作物です。いんげん豆はカルシウムが大豆の2倍で食物繊維やカリウムも多く含み、夏場にいんげん豆を食べれば効果的にミネラル補給できます。



★4月8日 『灌仏会花祭りの日』

灌仏会には特別な食べ物はありますが、お供えに使われる事が多いのは草餅です。草餅(よもぎ等を混ぜて作る餅)はカリウム・カルシウム・鉄・亜鉛などのミネラルを多く含み、中医学では食欲増進、殺菌、整腸、高血圧予防の働きを持つと言われ広く民間療法に利用されています。



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			

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。