

2020年5月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
<p>* 新型コロナウイルス感染拡大防止対策について ひので給食センターでは以下の対策を実施し感染予防に努めています 1、工場内、出入り口での消毒剤によるその都度の手指の消毒の実施 2、納入業者へ置配を依頼し外部との接触を遮断と納入物品の消毒 3、工場作業員、事務、配達員の常時マスク着用の義務付けを徹底 4、配達車両に消毒スプレーを常備し配達の都度の消毒を徹底 5、全従業員に感染予防マニュアルを配布し教育を徹底しています</p>				<p>1 鶏肉チリソース炒め 白身フライ カレービーフン 熱量801kcal/塩分3.3g/脂質19g 蛋白質21g/炭水化物131g</p>	<p>2 竹の子入麻婆豆腐 イカ天ぷら さんま煮 熱量899kcal/塩分4.8g/脂質31g 蛋白質28g/炭水化物122g</p>
<p>4 みどりの日 お休みです</p>	<p>5 こどもの日 お休みです</p>	<p>6 振替休日 お休みです</p>	<p>7 和風おろしハンバーグ けんちん煮 菜の花辛子酢味噌 熱量808kcal/塩分4.1g/脂質25g 蛋白質21g/炭水化物120g</p>	<p>8 やわらかとり天 切干大根・角天 チンゲン菜の卵炒め 熱量954kcal/塩分4.8g/脂質28g 蛋白質25g/炭水化物145g</p>	<p>9 豚テキと彩り野菜 カルボナーラ 焼売 熱量924kcal/塩分3.6g/脂質30g 蛋白質30g/炭水化物121g</p>
<p>11 チキン南蛮 ひじき炒り煮 インゲンおかか和え 熱量916kcal/塩分4.6g/脂質29g 蛋白質25g/炭水化物136g</p>	<p>12 海老フライ ツナマヨオムレツ 刻み昆布煮 熱量784kcal/塩分3.5g/脂質20g 蛋白質16g/炭水化物134g</p>	<p>13 たっぷり中華 春雨サラダ 麻婆豆腐 熱量913kcal/塩分4.8g/脂質28g 蛋白質23g/炭水化物130g</p>	<p>14 チキングリル じゃが芋バター 菜の花ふきの煮物 熱量817kcal/塩分3.6g/脂質21g 蛋白質25g/炭水化物122g</p>	<p>15 豚生姜焼き 屋台風焼きそば 大根なます 熱量872kcal/塩分4.4g/脂質21g 蛋白質35g/炭水化物128g</p>	<p>16 蒸し鶏と春雨胡麻ソース イカフライ 厚揚げジャンダレ 熱量923kcal/塩分3.0g/脂質30g 蛋白質33g/炭水化物119g</p>
<p>18 男爵カレーコロッケ 竹の子玉子とじ 隠元胡麻みそ 熱量816kcal/塩分4.1g/脂質20g 蛋白質18g/炭水化物136g</p>	<p>19 ふっくらさつま揚げと金平牛蒡 ツイストマカロニ イカ酢味噌和え 熱量732kcal/塩分4.2g/脂質19g 蛋白質18g/炭水化物107g</p>	<p>20 海老・野菜かき揚げ ジャンボミートボール 焼き豆腐そぼろあん 熱量797kcal/塩分3.8g/脂質22g 蛋白質22g/炭水化物125g</p>	<p>21 ハンバーグ/デミソース あんかけ焼きそば ほうれん草辛子と和え 熱量871kcal/塩分4.5g/脂質26g 蛋白質25g/炭水化物131g</p>	<p>22 若鶏竜田揚げ 四角玉子の干草焼き ツナサラダ 熱量864kcal/塩分3.0g/脂質25g 蛋白質30g/炭水化物123g</p>	<p>23 旨辛大根炒め 春巻き 肉じゃが 熱量832kcal/塩分3.0g/脂質21g 蛋白質17g/炭水化物136g</p>
<p>25 グリルチキンカレーソース ペペロンチーノ 牛蒡コンニャク 熱量877kcal/塩分3.5g/脂質21g 蛋白質33g/炭水化物137g</p>	<p>26 豚カツのどぶづけ キャベツウインナー炒め さっぱりサラダ 熱量934kcal/塩分4.5g/脂質28g 蛋白質24g/炭水化物130g</p>	<p>27 焼肉パスタ ひじき煮・花さつま 焼売の天ぷら 熱量848kcal/塩分3.8g/脂質23g 蛋白質24g/炭水化物126g</p>	<p>28 あじフライ 豚肉と根菜の炒め 牛蒡サラダ 熱量973kcal/塩分4.5g/脂質33g 蛋白質20g/炭水化物144g</p>	<p>29 麻婆春雨 チキンカツ お魚ガーリック焼き 熱量859kcal/塩分3.6g/脂質25g 蛋白質28g/炭水化物114g</p>	<p>30 MIXフライ 野菜炒め 菜の花胡麻和え 熱量892kcal/塩分3.7g/脂質24g 蛋白質24g/炭水化物137g</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。

《5月の行事食》

★5月5日『わかめの日』

わかめ特有のヌメリ成分は食物繊維のアルギン酸で、体内の余分なナトリウムや腸内の余分なコレステロールを排出し、高血圧や脂質異常の予防に有効に働きます。ミネラル・カルシウムが豊富なわかめとカルシウムの吸収を促すビタミンDを多く含む卵は相性が良いです。



★5月29日『こんにやくの日』

こんにやくに含まれる食物繊維のグルコマンナンはヒトの消化酵素では、消化されない食物繊維です。この食物繊維は腸内環境を良好に整え、コレステロールや中性脂肪の抑制に対して、役立つと言われています。こんにやくやひじきを豚肉と一緒に食べると、高血圧の予防やコレステロールの低下が期待できます。

お弁当、この一食にまごころ込めて・・・



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

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 31	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。