

月	火	水	木	金	土	
1 照り焼きハンバーグ 豚肉インゲン炒め マカロニサラダ 熱量862kcal/塩分3.0g/脂質26g 蛋白質21g/炭水化物121g	2 フライドチキン 豚肉とじゃが芋胡椒炒め 小松菜煮浸し 熱量847kcal/塩分4.1g/脂質18g 蛋白質21g/炭水化物142g	3 麻婆豆腐 フレンチサラダ 豚生姜焼き 熱量748kcal/塩分3.5g/脂質22g 蛋白質22g/炭水化物111g	4 WEピフライ 春雨サラダ 魚ソーセージ炒め 熱量797kcal/塩分4.7g/脂質14g 蛋白質15g/炭水化物134g	5 肉野菜炒め にしん蒲焼き 厚揚げ味噌掛け 熱量856kcal/塩分3.0g/脂質20g 蛋白質30g/炭水化物133g	6 ハッシュドビーフ チーズ入クノーデル ミートソース 熱量830kcal/塩分4.3g/脂質21g 蛋白質20g/炭水化物136g	
8 茄子味噌 紫芋コロッケ 中華サラダ 熱量875kcal/塩分3.1g/脂質26g 蛋白質20g/炭水化物129g	9 柔らかささみ天ぷら さんま甘露煮 ツナマヨポテト 熱量839kcal/塩分3.5g/脂質23g 蛋白質27g/炭水化物124g	10 チンジャオロース かわいい唐揚げおろし煮風 ブロッコリー玉子サラダ 熱量833kcal/塩分3.8g/脂質17g 蛋白質32g/炭水化物121g	11 豚丼・いも餅 イカナボリタン 塩昆布と枝豆和え 熱量987kcal/塩分3.1g/脂質31g 蛋白質27g/炭水化物129g	12 若鶏二色香り揚げ 水ギョーザ 蓮根そぼろ炒め 熱量876kcal/塩分4.2g/脂質20g 蛋白質23g/炭水化物147g	13 豚生姜焼き 味噌干あじフィレごまフライ 春雨サラダ 熱量845kcal/塩分4.0g/脂質24g 蛋白質28g/炭水化物122g	
15 ふっくら白身竜田揚げ ガーリックチキン 切り昆布煮 熱量810kcal/塩分4.6g/脂質19g 蛋白質24g/炭水化物131g	16 欧風カレールーコロッケ カニ風味サラダ ひじき煮 熱量800kcal/塩分3.9g/脂質22g 蛋白質17g/炭水化物124g	17 中華旨煮 サーモンフライ ブロッコリーとイカのミックスパスタ 熱量772kcal/塩分3.3g/脂質21g 蛋白質22g/炭水化物118g	18 チキン竜田揚げ 牛肉コチュジャン炒め 切干柚子和え 熱量827kcal/塩分3.1g/脂質22g 蛋白質30g/炭水化物122g	19 玉子のせ煮込みハンバーグ アラビアータ 坦々茄子 熱量841kcal/塩分4.8g/脂質25g 蛋白質23g/炭水化物126g	20 MIXフライ 煮物 白菜とベーコン炒め 熱量892kcal/塩分4.2g/脂質26g 蛋白質21g/炭水化物136g	
22 牛肉タンドリー炒め 野菜コロッケ さば西京焼き 熱量928kcal/塩分3.2g/脂質24g 蛋白質32g/炭水化物133g	23 回鍋肉 かに玉 焼きピーマン 熱量804kcal/塩分4.2g/脂質20g 蛋白質19g/炭水化物133g	24 チキンカツミラノ風ソース あさりとキャベツ生姜炒め ジャーマンポテト 熱量809kcal/塩分3.8g/脂質21g 蛋白質21g/炭水化物129g	25 豚肉と大根の煮物 ちくわ磯辺揚げ 菜の花玉子炒め 熱量814kcal/塩分3.9g/脂質29g 蛋白質24g/炭水化物108g	26 牛肉とアスパラのオイスター炒め ミニアジフライ ツナサラダ 熱量835kcal/塩分3.7g/脂質26g 蛋白質26g/炭水化物114g	27 鶏ごぼう玉子とじ 串カツ ソース焼きそば 熱量865kcal/塩分3.5g/脂質24g 蛋白質28g/炭水化物122g	
29 麻婆春雨 イカカツ ツナマヨオムレツ 熱量803kcal/塩分3.9g/脂質20g 蛋白質18g/炭水化物123g	30 チーズメンチカツ じゃが芋カレー煮 菜の花辛子和え 熱量810kcal/塩分3.1g/脂質19g 蛋白質21g/炭水化物135g	<p>くっつかないモン #KeepDistance</p> <p>手を洗うモン #WashHands</p> <p>換気をするモン #OpenWindow</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。

《6月の旬の食材》

『なす』



なすの皮の紫色はナスニンという色素で、強い抗酸化作用があります。ナスニンにはガンの前兆ともいえる細胞染色体の異常を修復する効果とも言われています。ニンジンやオクラと一緒に食べることでガンの予防や高血圧の予防に、より期待できるとされています。

『パプリカ』



果肉が薄いものをピーマン、果肉が厚いものをパプリカと区別しています。ピーマンよりビタミンAとCが2倍以上、ビタミンEは5倍以上含まれています。またピーマンと同様にビタミンPと呼ばれるポリフェノール(抗酸化作用)も含まれ、パプリカは風の予防や免疫のサポートなど期待されています。

【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター



八戸市高洲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。