

2020年7月



# ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
		1 チキンステーキ フライドポテト 花野菜の中華炒め 熱量866kcal/塩分4.8g/脂質29g 蛋白質25g/炭水化物122g	2 海老グラタンフライ ナポリタン いんげん竹輪の味噌マヨ 熱量912kcal/塩分4.8g/脂質29g 蛋白質18g/炭水化物142g	3 鶏天ぷら・丼ダレ 厚焼き玉子と焼きそば マーボー茄子 熱量878kcal/塩分4.8g/脂質28g 蛋白質19g/炭水化物133g	4 道産男爵コロッケ 回鍋肉 ピリ辛春雨 熱量904kcal/塩分3.4g/脂質29g 蛋白質21g/炭水化物127g
6 牛丼風 お魚青のりフライ ポテトサラダ 熱量833kcal/塩分3.9g/脂質23g 蛋白質28g/炭水化物118g	7 チキン南蛮 ペネアラビアータ 中華春雨 熱量807kcal/塩分4.1g/脂質15g 蛋白質29g/炭水化物134g	8 豚肉野菜のオイスター炒め チーズクノードル コーンツナサラダ 熱量918kcal/塩分3.7g/脂質26g 蛋白質19g/炭水化物131g	9 幕ノ内風 スパゲッティミートソース がんも煮 熱量884kcal/塩分3.3g/脂質22g 蛋白質25g/炭水化物140g	10 オムハヤシ サバの西京漬け 春雨ごま高菜炒め 熱量837kcal/塩分3.8g/脂質30g 蛋白質21g/炭水化物111g	11 チンジャオロースー 麻婆豆腐 小松菜辛子和え 熱量875kcal/塩分3.8g/脂質26g 蛋白質27g/炭水化物121g
13 海老カツ&イカフライ ミックスマカロニ 揚焼売チリソース 熱量756kcal/塩分3.2g/脂質19g 蛋白質21g/炭水化物119g	14 味噌香るハンバーグ ポテトとベーコンコーン炒め ちくわ磯辺揚げ 熱量826kcal/塩分3.6g/脂質23g 蛋白質16g/炭水化物124g	15 ささみカツ 焼きそば 大根明太サラダ 熱量777kcal/塩分4.1g/脂質16g 蛋白質20g/炭水化物133g	16 ポーク生姜焼き 春巻き 蓮根梅肉和え 熱量954kcal/塩分3.5g/脂質32g 蛋白質24g/炭水化物129g	17 ぷりぷり海老カツ 唐揚げマスタード和え わかめのおかか和え 熱量856kcal/塩分3.3g/脂質24g 蛋白質25g/炭水化物129g	18 クリーミーコロッケ チキントマト煮 薩摩あげ 熱量872kcal/塩分3.5g/脂質20g 蛋白質23g/炭水化物132g
20 麻婆なす四川風 鶏団子夏野菜あん ジャンボ焼売 熱量805kcal/塩分3.6g/脂質22g 蛋白質22g/炭水化物123g	21 アジフライタルタル添え ペネカレーナポリタン 牛肉チャプチェ 熱量804kcal/塩分3.5g/脂質16g 蛋白質23g/炭水化物129g	22 チキンカツ&ハムステーキ 五目ひじき煮 れんこんの金平 熱量799kcal/塩分3.7g/脂質22g 蛋白質23g/炭水化物125g	23 海の日 お休みです	24 スポーツの日 お休みです	25 ビーフコロッケ ごぼうサラダ キャベツベーコンの塩炒め 熱量863kcal/塩分3.9g/脂質21g 蛋白質19g/炭水化物135g
27 コーンフライ&ウインナー 餃子南蛮野菜あんかけ さば味噌煮 熱量914kcal/塩分3.3g/脂質27g 蛋白質24g/炭水化物136g	28 グリルハンバーグ マカロニサラダ キャベツと塩昆布ペペロン 熱量872kcal/塩分4.7g/脂質23g 蛋白質27g/炭水化物134g	29 チンジャオロースフライ 焼ビーフン わかめ生姜酢 熱量771kcal/塩分3.8g/脂質17g 蛋白質19g/炭水化物133g	30 豚ねぎ塩炒め 春巻き 大根コンニャク煮 熱量871kcal/塩分4.0g/脂質32g 蛋白質20g/炭水化物116g	31 鶏竜田の旨辛マヨ かに玉甘酢あんかけ 中華サラダ 熱量892kcal/塩分4.5g/脂質20g 蛋白質29g/炭水化物132g	

◇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。

## 《7月の旬の食材》

### ★『トマト』



トマトの赤いリコピンには強い抗酸化作用があるとされています。玉ねぎと一緒に摂ると血栓予防効果もあり、さらに栄養価が高まります。水煮、ジュース、ケチャップなどのトマト加工品は完熟状態で収穫後、すぐに加工されるため、栄養価は生のものとは変わりませんが、塩分には気をつけましょう。

### ★『枝豆』



枝豆は大豆が熟成する前に収穫されたもの＝未完成大豆です。「畑の肉」と呼ばれている大豆の特徴(蛋白質)をもちつつ、大豆に含まれていない緑黄色野菜の成分(ビタミンB1・カリウム・食物繊維)も含んでいます。また、アルコールの分解を促してくれるので、飲みすぎや二日酔いに適しています。

【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い。