







# 2020年8月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
コロナに負けないために免疫力UPを!!					
 朝日を浴びて	 栄養バランス	 適度な運動	 入浴でリラックス	 質の良い睡眠	1 えびグラタンカツ スパゲティサラダ 豚と大根甘辛炒め 熱量861kcal/塩分2g/脂質24g 蛋白質21g/炭水化物133g
3 チーズインメンチカツ 煮物(厚揚げ・大根) 蓮根梅肉和え 熱量862kcal/塩分4.2g/脂質23g 蛋白質21g/炭水化物131g	4 イカチリ ほうれん草入り玉子焼 ひじき煮 熱量854kcal/塩分3.8g/脂質22g 蛋白質21g/炭水化物128g	5 タンドリーチキン &アジフライ パンネポロネーゼ がんも煮 熱量902kcal/塩分3.3g/脂質26g 蛋白質39g/炭水化物123g	6 牛井おろし大根ポン酢 カレーコロッケ 野菜炒め 熱量825kcal/塩分4.1g/脂質21g 蛋白質22g/炭水化物134g	7 鶏天ぷら玉子とじ シーフードマリネ 春雨中華和え 熱量731kcal/塩分4.6g/脂質15g 蛋白質20g/炭水化物119g	8 白身フライ キャベツとベーコン塩炒め ミートボールケチャップ煮 熱量886kcal/塩分3.9g/脂質29g 蛋白質21g/炭水化物129g
10 山の日 	11 煮込みハンバーグ 海老フライ&焼きそば さつま芋サラダ 熱量889kcal/塩分4.3g/脂質24g 蛋白質22g/炭水化物133g	12 若鶏唐揚げ 大根・厚揚げ柚子みそ いんげん胡麻あえ 熱量822kcal/塩分4.3g/脂質20g 蛋白質27g/炭水化物128g	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み
17 チキンカツレツ 煮物(枝豆天・がんも) なすの生姜煮 熱量771kcal/塩分4.5g/脂質18g 蛋白質23g/炭水化物128g	18 団子と野菜の中華あん イカカツ ハムコーンサラダ 熱量911kcal/塩分3.7g/脂質27g 蛋白質20g/炭水化物126g	19 サーモンフライ マーボー豆腐 みそ味つくね 熱量838kcal/塩分4.2g/脂質22g 蛋白質26g/炭水化物132g	20 ビビンバ焼肉 餃子 ポテトサラダ 熱量790kcal/塩分4.1g/脂質19g 蛋白質21g/炭水化物129g	21 海鮮唐揚げサッパリあん オムレツ ツナマヨコーン 熱量851kcal/塩分4.5g/脂質20g 蛋白質19g/炭水化物128g	22 チキン竜田柚子胡椒 煮物(コンニャク、ごぼう巻) カリフラワーマリネ 熱量770kcal/塩分3.9g/脂質20g 蛋白質28g/炭水化物108g
24 胃エビフライタルタル添え セロリベーコン炒め カレーボール 熱量891kcal/塩分4.3g/脂質28g 蛋白質21g/炭水化物130g	25 牛焼肉 揚げポテト& 目玉風オムレツ 水餃子 熱量800kcal/塩分3.5g/脂質23g 蛋白質24g/炭水化物120g	26 チーズポロニアカツ 秋刀魚生姜煮 小松菜辛子和え 熱量859kcal/塩分3.9g/脂質23g 蛋白質26g/炭水化物124g	27 ハンバーグ/ジンジャー オニオンソース イカフライ フロッコリーバター炒め 熱量896kcal/塩分4.4g/脂質27g 蛋白質22g/炭水化物126g	28 ソースカツ丼 切干大根 アスパラベーコン 熱量788kcal/塩分4.1g/脂質16g 蛋白質25g/炭水化物133g	29 豚肉とキャベツの キムチ炒め シーフード焼きそば さつま揚げ 熱量790kcal/塩分3.9g/脂質19g 蛋白質21g/炭水化物129g
31 豚肉スパイシー炒め 串カツ スパゲティミートソース 熱量883kcal/塩分3.1g/脂質27g 蛋白質22g/炭水化物128g					

◇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。

## 《8月の旬の食材》

### ★『ゴーヤ』

ゴーヤの苦味成分はモルデシンというもので、最近になってコレステロール、血糖、血圧の低下作用があると分かってきました。また、ビタミンCは100g中76mgとレモン並みでトマトの約5倍も含まれています。風邪の予防や美肌効果、老化防止などに効果が期待できます。

### ★『オクラ』

ネバネバ成分のペクチンは腸の働きを良くして便秘解消の効果があり、ムチンは胃を保護して蛋白質の消化吸収を助けます。(ムチンやペクチンは水に溶けやすい食物繊維です。)茹ですぎるとネバネバがなくなってしまうので、さっと茹ですると良いです。天ぷらなど油で調理すれば、カロテンを効率よく吸収できます。

【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

☎(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 30	24 31	25	26	27	28	29	

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。