

2020年9月



# ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 豚カツトロ玉子 チャプチェ アスパラベーコン <small>熱量852kcal/塩分4.1g/脂質22g                      蛋白質22g/炭水化物129g</small>	<b>2</b> チキテキ 白身魚フライ 金平ごぼう <small>熱量777kcal/塩分4.4g/脂質11g                      蛋白質33g/炭水化物126g</small>	<b>3</b> 中華風旨煮(煮玉子付) ちくわ変わり揚げ 柚子餡水餃子 <small>熱量769kcal/塩分4.1g/脂質19g                      蛋白質23g/炭水化物122g</small>	<b>4</b> 若鶏ジュシー竜田 ひじきと牛蒡の油炒め ロールキャベツ <small>熱量855kcal/塩分4.5g/脂質21g                      蛋白質28g/炭水化物128g</small>	<b>5</b> ホイコーロー 和菜メンチカツ ビーフン <small>熱量914kcal/塩分3.9g/脂質25g                      蛋白質28g/炭水化物140g</small>
	<b>7</b> 鶏天ぷら 切干大根ベーコン炒め 菜の花あさり辛子和え <small>熱量880kcal/塩分3.6g/脂質28g                      蛋白質27g/炭水化物125g</small>	<b>8</b> ビビンバークとナムル 大根そぼろあんかけ ニシン蒲焼風 <small>熱量827kcal/塩分4.1g/脂質25g                      蛋白質25g/炭水化物119g</small>	<b>9</b> マーボー茄子 じゃが芋コロケ シーフードパスタ <small>熱量947kcal/塩分3.7g/脂質31g                      蛋白質19g/炭水化物144g</small>	<b>10</b> チキンカツ玉子とじ 春雨サラダ 白身魚の金平つくね <small>熱量834kcal/塩分4.3g/脂質18g                      蛋白質26g/炭水化物130g</small>	<b>11</b> サーモンフライ 旨辛豆腐 チリ餃子 <small>熱量836kcal/塩分3.8g/脂質18g                      蛋白質26g/炭水化物135g</small>
<b>14</b> グリルチキンカレーソース 切干大根 春巻き <small>熱量929kcal/塩分3.9g/脂質22g                      蛋白質33g/炭水化物138g</small>	<b>15</b> ハッシュドビーフとオムレツ 白身魚フライ 炒りこんにやく牛蒡 <small>熱量813kcal/塩分4.0g/脂質24g                      蛋白質19g/炭水化物121g</small>	<b>16</b> メンチカツ&スパゲッティ ひじき&がんも煮 さんま塩焼 <small>熱量970kcal/塩分3.0g/脂質37g                      蛋白質21g/炭水化物126g</small>	<b>17</b> 北海道フライのタルタル 煮物 ビーマン竹の子オイスター炒め <small>熱量866kcal/塩分4.3g/脂質24g                      蛋白質20g/炭水化物130g</small>	<b>18</b> 牛ごぼう煮 イカフライ 彩りミックスナムル <small>熱量801kcal/塩分4.5g/脂質18g                      蛋白質25g/炭水化物131g</small>	<b>19</b> 豚と野菜炒め アジ大葉梅肉フライ サイコロ厚揚げの炒め <small>熱量856kcal/塩分4.0g/脂質26g                      蛋白質26g/炭水化物123g</small>
<b>21</b> 敬老の日 敬老の日 	<b>22</b> 秋分の日 秋分の日 	<b>23</b> チキントマト煮 中華サラダ プロッコリーとベーコン炒め <small>熱量805kcal/塩分3.5g/脂質24g                      蛋白質24g/炭水化物111g</small>	<b>24</b> 白身魚の彩り野菜あん 小松菜・人参煮浸し 蓮根ラー油炒め <small>熱量785kcal/塩分2.9g/脂質17g                      蛋白質20g/炭水化物134g</small>	<b>25</b> 蒸し鶏と野菜のネギソース カレーコロケ 華野菜とイカのソテー <small>熱量758kcal/塩分3.9g/脂質15g                      蛋白質24g/炭水化物127g</small>	<b>26</b> かに玉&焼きそば じゃが芋の醤油バター煮 揚げ餃子 <small>熱量790kcal/塩分3.0g/脂質17g                      蛋白質20g/炭水化物134g</small>
<b>28</b> 煮込みハンバーグ/トマトソース 竹輪磯辺揚げ 隠元ガーリック炒め <small>熱量806kcal/塩分4.1g/脂質25g                      蛋白質23g/炭水化物117g</small>	<b>29</b> かぼちゃコロケ ひじきそぼろ煮 さんま生姜煮 <small>熱量900kcal/塩分3.9g/脂質28g                      蛋白質22g/炭水化物134g</small>	<b>30</b> 肉だんご酢豚風 煮物(大根・蓮根) 鯖味噌 <small>熱量856kcal/塩分3.9g/脂質25g                      蛋白質21g/炭水化物131g</small>			

◇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。

## 《9月の旬の食材》



### ★『里芋』

里芋に含まれる栄養素の中で、特に含有量が多いのがカリウムです。カリウムには、体内のナトリウムを排出する作用があり、高血圧を予防する効果があります。また、里芋のぬめり成分のムチンは胃や腸の働きを良くし、肝臓の機能を高めます。卵、鶏肉、豚肉などと一緒に食べると、疲労回復や体力増強が期待できます。



### ★『さんま』

さんまには、EPAやDHAといった不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸は体内では合成できないため、摂取する必要のある脂肪酸です。動脈硬化の予防や血中の中性脂肪などの値を調整する働きがあります。また、さんまは大根おろしと一緒に摂ると、さんまの焼け焦げを大根に含まれるペルオキシターゼという酵素が無毒化してくれます。

【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。