

2020年10月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
			1 チーズかぼちゃクノードル 焼きそばd eナポリタン キャベツと豚みそ炒め 熱量791kcal/塩分3.6g/脂質20g 蛋白質14g/炭水化物136g	2 茄子生姜甘味噌炒め ミニとんかつ 刻み昆布煮 熱量874kcal/塩分3.4g/脂質31g 蛋白質18g/炭水化物120g	3 キャベツメンチカツ アスパラベーコン炒め 蓮根ごま和え 熱量944kcal/塩分4.1g/脂質29g 蛋白質26g/炭水化物140g
5 チンジャオロースー 青菜とハムの生姜炒め 水餃子 熱量813kcal/塩分2.4g/脂質18g 蛋白質25g/炭水化物132g	6 岡山風デミかつ もやしと胡瓜のサッパリサラダ ひとくちカレー 熱量952kcal/塩分3.8g/脂質32g 蛋白質27g/炭水化物134g	7 カマンベールチーズ入りメンチ ジャージャー麺 ひじきとツナのサラダ 熱量883kcal/塩分4.2g/脂質23g 蛋白質24g/炭水化物137g	8 九州グルメチキン南蛮 ちゃんぽん麺 高菜と大根の金平 熱量895kcal/塩分4.7g/脂質29g 蛋白質25g/炭水化物130g	9 じゃが芋と豚肉のスパイシー炒め チキンクリーム煮 コーン醤油バター 熱量992kcal/塩分2.7g/脂質33g 蛋白質26g/炭水化物143g	10 アジフライ イカとプロッコリーのオイスター炒め 根菜豆腐 熱量843kcal/塩分2.4g/脂質20g 蛋白質29g/炭水化物127g
12 ハンバーグすりおろし野菜ソース 五目切干大根 竹輪天ぷら磯辺揚げ 熱量855kcal/塩分4.7g/脂質27g 蛋白質24g/炭水化物122g	13 彩り鮮やか回鍋肉 肉じゃが 隠元おかか和え 熱量792kcal/塩分3.3g/脂質23g 蛋白質23g/炭水化物119g	14 ハムクランチカツ ポテトサラダ 菜の花柚子胡麻和え 熱量825kcal/塩分3.1g/脂質29g 蛋白質20g/炭水化物118g	15 懐かし洋風弁当 昔風ナポリタン コーンツナ和え 熱量880kcal/塩分2.9g/脂質25g 蛋白質26g/炭水化物132g	16 五目煮 イカフライ 南瓜とつくね 熱量808kcal/塩分3.8g/脂質20g 蛋白質25g/炭水化物128g	17 じゃが芋と豚肉タンダー炒め チーズ入りメンチ ペンネアラビアータ 熱量849kcal/塩分2.2g/脂質23g 蛋白質22g/炭水化物135g
19 京風和食弁当 ひじき5品目サラダ 蓮根梅じゃこ和え 熱量807kcal/塩分3.1g/脂質23g 蛋白質25g/炭水化物122g	20 白身魚金平ハンバーグ じゃが芋ケチャップ炒め ピリ辛いんげん 熱量868kcal/塩分2.5g/脂質30g 蛋白質18g/炭水化物126g	21 ハッシュドビーフ オムレツ 麻婆白菜 熱量811kcal/塩分4.6g/脂質20g 蛋白質21g/炭水化物116g	22 さつま芋コロッケ 味噌焼きそば 豆腐ハンバーグ 熱量940kcal/塩分3.0g/脂質38g 蛋白質18g/炭水化物126g	23 鶏肉とパスタのトマト煮 天然プリフライ チンゲン菜中華炒め 熱量841kcal/塩分3.5g/脂質23g 蛋白質22g/炭水化物131g	24 牛丼 花野菜とウインナー炒め 両巻きしのだ 熱量848kcal/塩分3.7g/脂質28g 蛋白質27g/炭水化物121g
26 揚げ鶏のチリソース 大根とこんにやくの味噌田楽 小松菜煮浸し 熱量753kcal/塩分2.7g/脂質18g 蛋白質18g/炭水化物128g	27 どでかハンバーグ 春雨サラダ 花野菜洋風コンソメ煮 熱量996kcal/塩分4.3g/脂質31g 蛋白質27g/炭水化物131g	28 豚肉と菜の花の中華炒め 和風茸パスタ 甘辛味噌ピーマン炒め 熱量777kcal/塩分4.1g/脂質17g 蛋白質24g/炭水化物131g	29 焼肉弁当(甘辛コチジャン) 牛肉コロッケ 竹輪梅肉マヨ醤油和え 熱量960kcal/塩分3.8g/脂質29g 蛋白質24g/炭水化物145g	30 鶏の唐揚げ 大根ツナサラダ マカロニウインナー炒め 熱量809kcal/塩分2.9g/脂質25g 蛋白質27g/炭水化物115g	31 牛肉、ポテトトマトソース煮込み チャプチェ パリパリ春巻 熱量914kcal/塩分3.9g/脂質28g 蛋白質32g/炭水化物123g

◇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願致します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

《10月の旬の食材》



★『さば』

鯖に多く含まれる栄養素は不飽和脂肪酸(EPA・DHA)とビタミンB12、ナイアシンです。EPA・DHAは動脈硬化の予防や血圧を下げる効果があります。ビタミンB12は血液を造ってくれたり、DNAの合成に必要です。ナイアシンはお肌や髪の毛をキレイにしてくれる効果があります。鯖1食分80gで1日に必要なEPA・DHAが摂れます。



★『きのこ』

きのこに含まれる栄養素の中で特に注目したいのが、ビタミンDです。体内で、腸でのカルシウム吸収を促進したり、カルシウムの代謝を定常に保つ働きがあります。また、きのこ類は免疫力アップに欠かせない食材です。β-グルカンやMD-フラクションという免疫力を上げる成分がふくまれています。

【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	
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。