

# 2020年11月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
2 チキンカツ意味増ソース 焼きうどん ちょこっと麻婆 熱量770kcal/塩分3.3g/脂質20g 蛋白質18g/炭水化物125g	3 <b>文化の日</b> 	4 牛肉オイスター炒め ひじきと挽肉の味噌和え オムレツ 熱量808kcal/塩分4.3g/脂質24g 蛋白質20g/炭水化物126g	5 華やか幕の内弁当 ハッシュドビーフ シャキシャキ牛蒡サラダ 熱量924kcal/塩分4.6g/脂質29g 蛋白質24g/炭水化物138g	6 あじフライ もっちり焼きそば かに焼売 熱量837kcal/塩分3.8g/脂質24g 蛋白質20g/炭水化物131g	7 麻婆茄子 ハムカツ さんま塩焼き 熱量911kcal/塩分3.4g/脂質34g 蛋白質24g/炭水化物123g
9 白身フライ 水ギョーザ/甘酢タレ 菜の花ときのこピリ辛炒め 熱量892kcal/塩分2.7g/脂質21g 蛋白質25g/炭水化物145g	10 かしわのすき焼き 豚串かつ ブロッコリーツナ和え 熱量772kcal/塩分2.5g/脂質20g 蛋白質25g/炭水化物119g	11 プルコギ たっぷりコーンフライ 南瓜いとこ煮 熱量877kcal/塩分3.2g/脂質25g 蛋白質24g/炭水化物136g	12 若鶏唐揚げ カレービーフン 玉子サラダ 熱量967kcal/塩分4.3g/脂質34g 蛋白質26g/炭水化物124g	13 エビカツ 蒸し鶏中華和え ポテト明太マヨ和え 熱量805kcal/塩分4.3g/脂質17g 蛋白質24g/炭水化物134g	14 牛肉柔らか煮込み ピーマン肉詰めフライ 菜の花おかか和え 熱量787kcal/塩分3.1g/脂質22g 蛋白質23g/炭水化物123g
16 チキントマトソース煮 ミニ白身魚フライ 肉入り金平ごぼう 熱量787kcal/塩分2.1g/脂質25g 蛋白質17g/炭水化物119g	17 グリルハンバーグオムレツ オムレツ/ほうれん草 ひとくちカレー 熱量834kcal/塩分4.5g/脂質26g 蛋白質23g/炭水化物124g	18 海老入りかき揚げ 照焼き軟骨入りつくね 肉じゃが 熱量844kcal/塩分4.5g/脂質25g 蛋白質18g/炭水化物131g	19 チキンステーキ七味マヨ ひじき煮 うずら串フライ 熱量878kcal/塩分4.2g/脂質34g 蛋白質18g/炭水化物114g	20 ピザマルガリータフライ みそ野菜炒め ブロッコリーハムサラダ 熱量819kcal/塩分3.6g/脂質23g 蛋白質22g/炭水化物128g	21 五目旨煮 イカフライ 大根と蒟蒻の田楽 熱量805kcal/塩分3.1g/脂質17g 蛋白質21g/炭水化物138g
23 <b>勤労感謝の日</b> 	24 カニ棒天ぷら 白滝と玉子の炒め 茶碗蒸し 熱量761kcal/塩分3.9g/脂質21g 蛋白質17g/炭水化物122g	25 ポークジンジャー ピリ辛春雨 コーン明太サラダ 熱量947kcal/塩分4.1g/脂質33g 蛋白質28g/炭水化物121g	26 鶏竜田揚げ ほうれん草バター炒め 玉子サラダ 熱量942kcal/塩分3.0g/脂質21g 蛋白質29g/炭水化物140g	27 骨なし魚さっぱり鮎かけ オイスター焼きそば 小松菜と小海老の煮浸し 熱量776kcal/塩分3.8g/脂質16g 蛋白質27g/炭水化物126g	28 玉子マヨサラダフライ ポロネーゼ 菜の花とツナの塩昆布和え 熱量799kcal/塩分3.5g/脂質22g 蛋白質19g/炭水化物128g
30 ハンバーグイタリアンソース エビクリーミーコロケ 春雨マヨごまサラダ 熱量857kcal/塩分4.3g/脂質22g 蛋白質20g/炭水化物135g	   				

◇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。

## 《11月の旬の食材》

### ★『さつま芋』

さつま芋には腸を刺激して大腸の異物を排出させる不溶性の食物繊維、また抗酸化作用のあるビタミンC、E、β-カロテンなどが含まれています。さつま芋の抗酸化作用は肉質より皮の部分が強いので、よく洗って皮ごと食すると効果が上がります。

### ★『生姜』

生姜には辛み成分のジンゲロールという成分が含まれています。生の生姜をすりおろして、すぐに舐めたときに感じるピリッとした感じがジンゲロールの辛さです。この成分は免疫力をアップさせる効果や炎症を抑える殺菌効果や身体を温めて冷えを解消する効果があります。

【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						

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。