

2020年12月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
	1 豚生姜焼き&豚フライ 五目ひじき シヤキシヤキ牛蒡サラダ 熱量895kcal/塩分2.8g/脂質29g 蛋白質25g/炭水化物128g	2 麻婆焼きそば 竹輪の天ぷら 味噌バターコーン 熱量768kcal/塩分4.0g/脂質18g 蛋白質19g/炭水化物129g	3 旨辛豚焼肉コチジャンダレ マスタードポテト 隠元クリーム和え 熱量898kcal/塩分2.5g/脂質30g 蛋白質25g/炭水化物127g	4 たんまりコーンフライ タンドリーチキン炒め 中華春雨 熱量966kcal/塩分3.8g/脂質32g 蛋白質23g/炭水化物135g	5 中華旨煮 春巻き ブロccoliーペンネのマヨサラダ 熱量991kcal/塩分3.2g/脂質22g 蛋白質22g/炭水化物126g
	7 鶏もも唐揚げ ひじき炒め煮 きくらげコリコリ中華和え 熱量930kcal/塩分3.7g/脂質30g 蛋白質28g/炭水化物129g	8 豚肉ピーマンピリ辛味噌炒め カニかま豆腐 オクラそぼろ 熱量749kcal/塩分3.4g/脂質17g 蛋白質25g/炭水化物116g	9 ベーコンランチカツ シーフード春雨スパイスカレー炒め 枝豆と玉葱のマリネ 熱量763kcal/塩分3.4g/脂質21g 蛋白質18g/炭水化物121g	10 炒め野菜と焼鳥井風 イカフライ 彩り野菜のツナ和え 熱量787kcal/塩分4.1g/脂質21g 蛋白質24g/炭水化物119g	11 チーズinハンバーグ 鶏カツタルタルソース 筍麻婆 熱量981kcal/塩分3.7g/脂質37g 蛋白質27g/炭水化物131g
14 チキンカツ和風おろしソース 切干大根煮 ポテトサラダ 熱量830kcal/塩分2.5g/脂質24g 蛋白質19g/炭水化物130g	15 たこカツ 根菜の味噌炊き 親子煮 熱量903kcal/塩分3.8g/脂質33g 蛋白質27g/炭水化物118g	16 牛煮 メンチカツ 焼きうどん 熱量956kcal/塩分3.3g/脂質32g 蛋白質29g/炭水化物133g	17 豚塩キャベツ ハムステーキ 揚げ餃子 熱量816kcal/塩分3.7g/脂質26g 蛋白質21g/炭水化物115g	18 鶏の竜田揚げ ひじき煮 キャベツベーコン炒め 熱量972kcal/塩分3.6g/脂質33g 蛋白質28g/炭水化物134g	19 団子と根菜の酢豚風 ピーマン肉詰フライ 昆布とさつま揚げ煮 熱量987kcal/塩分3.9g/脂質19g 蛋白質20g/炭水化物131g
21 豚肉の柳川風 ちくわ変わり揚げ 菜の花とコーン炒め 熱量905kcal/塩分2.9g/脂質28g 蛋白質27g/炭水化物132g	22 和風ハンバーグ フィッシュフライ パンプキンサラダ 熱量820kcal/塩分3.6g/脂質23g 蛋白質25g/炭水化物125g	23 チンジャオロース 春雨中華和え ひじき枝豆マヨネーズ和え 熱量730kcal/塩分3.3g/脂質19g 蛋白質17g/炭水化物114g	24 フライドチキン バイクドポテト あさり大根柚子煮 熱量943kcal/塩分4.6g/脂質34g 蛋白質23g/炭水化物131g	25 えびグラタンカツ キャベツの胡麻和え 隠元みそマヨ 熱量712kcal/塩分2.7g/脂質17g 蛋白質15g/炭水化物122g	26 海老チリ豆腐 サーモンフライ 茄子生姜醤油 熱量833kcal/塩分3.7g/脂質26g 蛋白質23g/炭水化物123g
28 和菜メンチカツ ひじきサラダ 厚焼き玉子 熱量920kcal/塩分2.9g/脂質27g 蛋白質29g/炭水化物136g	29 年末年始休業	30 年末年始休業	31 年末年始休業	本年もご愛顧賜り、誠に有難うございました。年明けは1月5日から通常営業とさせていただきます。明年も引き続きのご利用をお願い申し上げます。 	

◇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。

《12月の旬の食材》

★『カリフラワー』

カリフラワーにはレモンに負けないくらいビタミンCが豊富です。加熱しても組織が壊れにくいいため、ビタミンCの損失が少ないのも特徴です。またビタミンCはビタミンEと体内で助け合って働くため、ビタミンEの多い食品と組み合わせれば相乗効果が期待できます。

★『セロリ』

セロリはカリウムが豊富に含まれているのが特徴的です。一般的にカリウムが不足すると塩分の代謝が滞るため、浸透圧の関係で血管が収縮し、血圧が上昇します。カリウムには血圧を下げる働きがありますので、血圧降下作用が期待できます。

【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

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。