

2021年6月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
	1 味噌カツ 南瓜とちくわ煮 豆ごまサラダ 熱量827kcal/蛋白質22g 脂質16g/炭水化物145g/塩分4g	2 ハッシュドビーフ オーシャンスティックフライ 水餃子 熱量759kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.1g	3 プルコギ イカフライ キヤベツとコーンサラダ 熱量812kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物131g/塩分3.6g	4 ハンバーグトマトソース ミニコロッケ がんもゆず煮 熱量828kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物127g/塩分3.7g	5 鶏のみそ風味焼き 豆腐ステーキ 筍とほうれん草の炒め 熱量782kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物120g/塩分3g
	7 サクッとメンチ 牛肉と大豆のトマト煮 カリフラワー明太マヨ 熱量892kcal/蛋白質24g 脂質25g/炭水化物136g/塩分3.6g	8 イカチリ豆腐 春巻き 細切昆布煮 熱量784kcal/蛋白質24g 脂質19g/炭水化物127g/塩分4g	9 鶏肉コチュジャン炒め クリーミーコーンコロッケ 赤焼きそば 熱量844kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物133g/塩分3.6g	10 酢豚 ソース焼きそばとイカ焼き 大根と南瓜の煮物 熱量858kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物135g/塩分3.6g	11 鶏肉と鰹の梅しそ揚げ マーボ豆腐 白菜の旨煮 熱量770kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物123g/塩分3.3g
14 チキン竜田揚げ けんちん煮 ちょこっと麻婆 熱量879kcal/蛋白質29g 脂質25g/炭水化物128g/塩分3g	15 青椒肉絲 カレーコロッケ 大根そぼろあん 熱量802kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物131g/塩分4.4g	16 エビフライ 昔風ナポリタン 彩り野菜炒め 熱量787kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物129g/塩分3.6g	17 野菜たっぷり牛肉ピビンバ フィッシュフライ 具だくさんひじき 熱量806kcal/蛋白質24g 脂質16g/炭水化物132g/塩分3.4g	18 キヤベツメンチカツ 煮物(南瓜・人参・蒟蒻) レンコンとそぼろの豆板醤炒め 熱量861kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物146g/塩分3.4g	19 チキンカツおろし煮 鯖塩焼き 野菜炒め 熱量792kcal/蛋白質26g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.5g
21 もちもちフライ みそ味つくね 厚揚げ野菜あん 熱量854kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物132g/塩分3.3g	22 焼肉 あじ胡麻フライ 茄子入ミートパスタ 熱量863kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物130g/塩分4.2g	23 和風弁当 切干大根薩摩焼 玉子ロール磯辺巻き 熱量753kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物116g/塩分3.9g	24 タンドリーチキン チリソース春巻 チョコナサラダ(ひよこ豆のサラダ) 熱量754kcal/蛋白質24g 脂質16g/炭水化物126g/塩分3.2g	25 海老グラタンカツ かぼちゃサラダ 大根のコンソメ炒め煮 熱量856kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物134g/塩分3.7g	26 回鍋肉 白身フライ 肉じゃが 熱量773kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物123g/塩分3g
28 油淋鶏 彩り切干大根 蓮根マヨ胡麻サラダ 熱量787kcal/蛋白質28g 脂質17g/炭水化物124g/塩分3.7g	29 牛丼 俵コロッケ 春雨カレー炒め 熱量777kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物120g/塩分3.7g	30 ハンバーグ二色ソース イカカツ 菜の花辛し和え 熱量895kcal/蛋白質27g 脂質29g/炭水化物127g/塩分4g			

◇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。

《 6月の記念日 》

★ 6月6日『梅の日』

室町時代の1545年、当時干ばつに悩まされており、6月6日の賀茂神社の例祭にて後奈良天皇が梅を献上して祈ったところ大雨が降り五穀豊穡をもたらしたといわれる故事が由来。人々はこの天恵の雨を「梅雨」と呼んだそうです。昔から梅は「三毒(食毒・血毒・水毒)を断つ」といわれており、体の様々な機能を改善する効果があります。

《 6月の旬の食材 》

★『鰯(アジ)』

一般的に春から夏にかけて旬を迎えます。味が良いことが名前の由来となるほど美味しいだけでなく、栄養価も高い魚です。鰯には脳の活性化に良いDHA、血液サラサラにするEPA、血中コレステロール値を減少するタウリンなどが含まれています。またカルシウムの吸収を高めるビタミンDも含まれているので、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

【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				

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。