

2021年7月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
			1 たんまりコーンフライ 野菜のカレー煮込み 甘酢生姜とカニカマの酢の物 熱量844kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物141g/塩分4.2g	2 大分風とり天 肉じゃが 花野菜のツナ和え 熱量845kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物126g/塩分3.8g	3 イタリアンチキンカツ 大根とベーコンの炒め煮 彩り酢の物 熱量721kcal/蛋白質18g 脂質16g/炭水化物123g/塩分3.1g
5 W海老フライ がんも・蒟蒻柚子そぼろ掛け シューマイ 熱量961kcal/蛋白質22g 脂質33g/炭水化物139g/塩分4.5g	6 豚生姜焼 カレーコロッケ 水餃子の中華あん 熱量916kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物137g/塩分4g	7 クラッシュハムカツ&イカリング ひじき煮 シエルマカロニサラダ 熱量807kcal/蛋白質22g 脂質19g/炭水化物132g/塩分3.6g	8 チキン南蛮 キャベツのそぼろ炒め 豆のごま和えサラダ 熱量928kcal/蛋白質26g 脂質32g/炭水化物130g/塩分4g	9 豚肉と野菜のみそ炒め 棒餃子 大根と蒟蒻煮 熱量774kcal/蛋白質19g 脂質20g/炭水化物125g/塩分4.2g	10 チーズインメンチカツ 厚揚げ麻婆 ごぼう棒天煮 熱量869kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物132g/塩分3g
12 焼き鯖、から揚げ 切干大根 金平ごぼう 熱量812kcal/蛋白質29g 脂質22g/炭水化物124g/塩分3.7g	13 ロコモコ 照焼風チキン 春雨サラダ 熱量837kcal/蛋白質26g 脂質24g/炭水化物124g/塩分3.9g	14 白身フライ ちょこっとすき焼き 大豆のトマト煮 熱量891kcal/蛋白質25g 脂質28g/炭水化物130g/塩分3.8g	15 イカチリ豆腐 春巻き 大根と油揚げ炒め煮 熱量810kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物133g/塩分3.2g	16 ハムカツ 焼ビーフン チャンプルー 熱量834kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物138g/塩分3.8g	17 チンジャオロースー お魚フライ ポテトコンソメ煮 熱量779kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物124g/塩分4.2g
19 たこカツ ひじきとコンニャク炒り煮 水餃子 熱量876kcal/蛋白質17g 脂質25g/炭水化物142g/塩分3.2g	20 鶏唐揚げ、鰻フライ 金平牛蒡 豆腐とそぼろの甘辛煮 熱量829kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.9g	21 生姜たっぷり牛丼 イカツ 彩りチャプチェ 熱量863kcal/蛋白質27g 脂質21g/炭水化物125g/塩分3.9g	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 クリーミーカニコロッケ キャベツベーコン炒め ハムステーキ 熱量775kcal/蛋白質16g 脂質20g/炭水化物126g/塩分3g
26 海老カツといか野菜フライ 厚揚げ味噌ねぎダレ 蓮根コンニャク煮 熱量934kcal/蛋白質23g 脂質31g/炭水化物137g/塩分3g	27 ソースバーグ&唐揚げ 中華春雨 バター醤油コーン 熱量885kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物122g/塩分4.8g	28 ハッシュドオムレツ タンドリーチキン ツナマヨ 熱量852kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物119g/塩分3.2g	29 若鶏胡麻香り揚げ 玉子ロール磯辺巻 キャベツもやしナムル 熱量776kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物121g/塩分3.9g	30 回鍋肉 フィッシュフライ ひじき煮 熱量880kcal/蛋白質23g 脂質30g/炭水化物125g/塩分4.2g	31 親子煮 ソース焼きそば&肉焼売 茄子味噌 熱量933kcal/蛋白質25g 脂質34g/炭水化物127g/塩分3.8g

◇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。

《 7月の記念日 》

★ 7月8日 『チキン南蛮の日』

チキン南(7)蛮(8)と読む語呂合わせから、宮崎県延岡市の「延岡発祥チキン南蛮党」が制定。チキン南蛮に含まれているビタミンB群は疲労回復効果があります。また、ビタミンEには抗酸化作用があり生活習慣病を予防する効果が期待できます。その他にも亜鉛やカリウムなどを含むので、免疫力UPや高血圧予防、貧血予防などさまざまな健康効果が期待出来ます。

《 7月の旬の食材 》

★ 『とうもろこし』

代表的な夏野菜、とうもろこし。収穫された瞬間から甘みが薄れて日持ちしない為、収穫してすぐが食べ頃です。とうもろこしは不溶性食物繊維が特に豊富で100gあたり8.4gと多く、血糖値の上昇を抑えたり整腸効果があるため、ダイエットに良いとされています。また、ビタミンEの抗酸化作用により美肌効果など美容・健康にとっても良い食材です。

【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×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。