

2021年8月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
2 白身魚のラウトウイユソース チキンデミグラス煮込み フレンチサラダ 熱量878kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物133g/塩分3.2g	3 チーズササミフライの玉子とじ 青菜入り春雨中華和え シーフードマリネ 熱量806kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物138g/塩分4.4g	4 W海老フライ マーボー豆腐 粉吹きじゃがの甘煮 熱量874kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物129g/塩分4.2g	5 焼肉ビビンバ 棒餃子 菜花あさり辛子和え 熱量809kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物130g/塩分4.0g	6 海鮮唐揚げサツパリあん 五目ひじき オムレツ 熱量797kcal/蛋白質24g 脂質20g/炭水化物127g/塩分3.8g	7 豚肉とキャベツのキムチ炒め 鱈フライ オイスター焼きそば 熱量832kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物130g/塩分3.9g
9 山の日振替休日 	10 ミラノ風チキンカツレツ 枝豆天・がんも煮 隠元胡麻和え 熱量793kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物136g/塩分4.7g	11 ハンバーグオニオンソース チャプチェ イカフライ 熱量851kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物138g/塩分3.9g	12 若鶏唐揚げ 大根柚子みそ チンゲン菜ハム炒め 熱量879kcal/蛋白質31g 脂質23g/炭水化物131g/塩分3.4g	13 夏季休業 お休みです	14 夏季休業 お休みです
16 夏季休業 お休みです	17 牛井おろし大根ポン酢 コロツケ 煮物(蒟蒻・さつま煮) 熱量802kcal/蛋白質24g 脂質18g/炭水化物133g/塩分4.4g	18 チーズポロニアカツ 切干大根 鶏ムネチンジャオロース風 熱量832kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物132g/塩分3.5g	19 信州名物ソースカツ丼 夏おでん 大根の甘酢和え 熱量756kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物129g/塩分3.6g	20 団子と野菜の中華風 串揚げ タラコパターの Pasta 熱量777kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物126g/塩分3.9g	21 ミックスフライ キャベツとベーコンの塩炒め 小松菜人参そぼろ炒め 熱量814kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物126g/塩分3.4g
23 いかチリ ほうれん草入り玉子焼き ひじき煮 熱量874kcal/蛋白質20g 脂質25g/炭水化物138g/塩分4.4g	24 牛と野菜スタミナ焼き チキンの竜田揚げ 厚揚げ・大根煮 熱量850kcal/蛋白質32g 脂質23g/炭水化物124g/塩分4.9g	25 サーモンフライ 細切昆布煮 ピーマンの甘辛味噌 熱量896kcal/蛋白質21g 脂質32g/炭水化物127g/塩分4.3g	26 煮込みBIGハンバーグ ツイストマカロニサラダ 隠元ベーコン炒め 熱量832kcal/蛋白質21g 脂質24g/炭水化物129g/塩分3.8g	27 じゃが芋と豚肉のスパイシー炒め イカカツ キャベツ春雨炒め 熱量842kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物133g/塩分3.9g	28 鶏ごぼう玉子とじ ハムフライ ミートボールケチャップ煮 熱量810kcal/蛋白質4g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.1g
30 カマンベール入メンチかつ ハムコーンサラダ お芋のそぼろ煮 熱量923kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物145g/塩分3.4g	31 野菜たっぷりポーク焼肉 ベジタブルカレー煮込み 野菜つくね 熱量909kcal/蛋白質25g 脂質28g/炭水化物134g/塩分4.5g				

◇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。

《 8月の記念日 》

★ 8月31日 『野菜の日』

「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定。カレンダーでみると31の真上は24。831(ヤサイ)の上にかけることから24日はドレッシングの日と制定されています。成人の1日の野菜摂取量の目標は350g。夏は一年のなかで特に摂取量が減少。スムージーやスープなどにすると簡単にとれてオススメです。

《 8月の旬の食材 》

★ 『ピーマン』

夏野菜の定番、ピーマンにはビタミンE(ACE)とも呼ばれるビタミンA・C・Eが豊富に含まれており(赤ピーマンはもっと豊富!)、相乗効果で美肌効果や血液サラサラ効果、免疫力アップなど様々な健康効果があります。またピーマンに含まれるビタミンCは加熱に強く、βカロテンは油と調理することで吸収力がアップします。夏バテ予防にもピッタリな食材です。



【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					

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。