

2021年9月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
<p>9月</p>		<p>1 厚切りハムカツ 肉団子竹の子あんかけ ほうれん草とあさりのペペロン 熱量821kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物130g/塩分3.9g</p>	<p>2 フライドチキン ピリ辛フランク 春雨の酢の物 熱量835kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.9g</p>	<p>3 筈と牛肉のオイスター炒め カレーコロッケ 切干大根 熱量835kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物141g/塩分3.8g</p>	<p>4 えびフライの玉子とじ ペンネアラビアータ つきこん煎り煮 熱量734kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物118g/塩分4.2g</p>
<p>6 若鶏ごま香り揚げ 五目野菜の黒酢和え ひじき煮 熱量868kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物137g/塩分3.2g</p>	<p>7 豚肉ともやし葱胡椒炒め かぼちゃコロッケ ピーマンと蓮根の辛味噌 熱量851kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物142g/塩分4.4g</p>	<p>8 洋食屋の厚切メンチカツ キャベツとザーサイの玉子炒め 味付めかぶ 熱量756kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.1g</p>	<p>9 茸と牛肉オイスター炒め スパニッシュオムレツ 豚肉入り白滝の金平 熱量751kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物132g/塩分3.7g</p>	<p>10 サーモンフライ ロールキャベツコンソメ煮 蓮根とベーコンの金平 熱量896kcal/蛋白質19g 脂質31g/炭水化物130g/塩分3.2g</p>	<p>11 チンジャオロースー 春巻き 菜の花といかのバター炒め 熱量795kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物127g/塩分3.7g</p>
<p>13 スパイシーチキン焼 カレーソースと野菜付け合せ お魚マリネ 熱量810kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物126g/塩分4.5g</p>	<p>14 ハンバーグ&フライドポテト セビーチェ(シーフードマリネ) オムレツ 熱量981kcal/蛋白質29g 脂質37g/炭水化物128g/塩分3.5g</p>	<p>15 イカリングフライ ハムステーキ 切り干し大根煮 熱量985kcal/蛋白質25g 脂質34g/炭水化物139g/塩分4.3g</p>	<p>16 豚肉のビビンバ炒め チヂミ 春雨サラダ 熱量860kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物137g/塩分4.3g</p>	<p>17 鶏肉の生姜炒め 和菜メンチ じゃが芋の甘辛煮 熱量907kcal/蛋白質28g 脂質27g/炭水化物133g/塩分3.9g</p>	<p>18 かき揚げ ほっけの塩焼き ミックスナムル 熱量726kcal/蛋白質19g 脂質12g/炭水化物131g/塩分4.4g</p>
<p>20 敬老の日 </p>	<p>21 さっぱりだれチキン ひじき煮 ちょこっとカレー 熱量870kcal/蛋白質29g 脂質22g/炭水化物135g/塩分3.3g</p>	<p>22 とんかつの玉子とじ煮 じゃが芋のトマト煮 蓮根と竹輪の胡麻金平 熱量854kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物137g/塩分4.3g</p>	<p>23 秋分の日 </p>	<p>24 炙りチキン焼き 細切昆布と牛蒡の煮付け ほうれん草ガーリック炒め 熱量809kcal/蛋白質25g 脂質21g/炭水化物125g/塩分3.9g</p>	<p>25 牛煮おろしぼん酢 こんにやくと大根の味噌煮 鱈フライ 熱量728kcal/蛋白質22g 脂質14g/炭水化物123g/塩分3.6g</p>
<p>27 ネギ豚タンドリー炒め バターコーン サバみそ焼き 熱量833kcal/蛋白質27g 脂質21g/炭水化物119g/塩分3.9g</p>	<p>28 チキン南蛮 おでん(大根/こんにやく) 水餃子 熱量895kcal/蛋白質20g 脂質31g/炭水化物129g/塩分4.1g</p>	<p>29 ハンバーグと鶏唐揚 海鮮チリビーフン カリフラワー辛子マヨ和 熱量851kcal/蛋白質31g 脂質21g/炭水化物131g/塩分3.9g</p>	<p>30 えびフライといかフライ 切干大根と薩摩揚げ炒め煮 小松菜の煮浸し 熱量873kcal/蛋白質25g 脂質21g/炭水化物142g/塩分4.2g</p>		

◇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。

《 9月の記念日 》

★ 9月6日 『黒の日』

京都黒染工業協同組合が伝統的な黒染めを用いた黒紋服・黒留袖をPRする黒染めの日として9(く)6(ろ)の語呂合わせから制定。最近では黒い食べ物のPRにも用いられ、健康効果をPRするキャンペーンがみられるようになりました。黒豆、黒胡麻、ひじき、黒酢など黒い食べ物には栄養価が高いものがたくさんあります。



…栄養摂取の基本は調理、健康管理は食べることから…



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

《 9月の旬の食材 》

★ 『鮭』

白鮭、銀鮭、紅鮭、キングサーモン、カラフトマス、サクラマスなど様々な種類があります。サーモンピンク色はアスタキサンチンという赤色の天然色素によるもので実は白身魚に分類されます。アスタキサンチンは抗酸化物質の中でもとくに抗酸化力が強いと言われており、眼精疲労などを改善する効果も認められています。その他にもDHA(ドコサヘキサエン酸)と、EPA(エイコサペンタエン酸)という脂肪酸やビタミン類も豊富に含まれています。



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。