

2021年10月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
				1 麻婆豆腐 竹輪香り揚げ 水餃子 熱量866kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物133g/塩分3.6g	2 牛肉とごぼうの時雨煮 いかハンバーグ 広東風焼きそば 熱量813kcal/蛋白質27g 脂質19g/炭水化物133g/塩分4.1g
4 チキンの赤ワイン煮込み お魚マリネ 切干大根のはりはり漬け 熱量828kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物123g/塩分3.5g	5 とんかつカレーソース 焼ビーフン ピリ辛茄子 熱量870kcal/蛋白質21g 脂質31g/炭水化物121g/塩分3.5g	6 ふろふき大根のゆず味噌 焼きサバ じゃが芋の串フライ 熱量809kcal/蛋白質31g 脂質19g/炭水化物117g/塩分4.6g	7 焼肉と味付とろろ芋 白身フライ ペンネミートソース 熱量850kcal/蛋白質25g 脂質24g/炭水化物128g/塩分3.4g	8 大分風とり天とカニ棒天ぷら ロール玉子のおろしあん ひじき煮 熱量846kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物137g/塩分4.2g	9 海鮮旨煮 和菜メンチカツ 春雨サラダ 熱量786kcal/蛋白質22g 脂質16g/炭水化物128g/塩分3.1g
11 旨辛鉄板焼き鳥風 かき揚げ 味噌田楽 熱量816kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物128g/塩分3.8g	12 チーズinハンバーグデミソース もやしとピーマンの胡椒炒め マヨマカロニチキン 熱量866kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物125g/塩分4.3g	13 豚とキャベツ味噌炒め じゃが芋の美味しいコロッケ 鱈のソテーラウトウイユソース 熱量854kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物132g/塩分3.6g	14 タンドリーチキン ニシン蒲焼風 小松菜カニフレーク和え 熱量742kcal/蛋白質35g 脂質17g/炭水化物109g/塩分3.2g	15 きのこすき焼き たっぷりコーンフライ ピリ辛キャベツ 熱量905kcal/蛋白質27g 脂質26g/炭水化物133g/塩分3.2g	16 回鍋肉 イカツ 筑前煮 熱量838kcal/蛋白質26g 脂質23g/炭水化物132g/塩分4.2g
18 蟹入りクリームコロッケ 蓮根つくね 菜の花ピーナッツ和え 熱量908kcal/蛋白質20g 脂質30g/炭水化物135g/塩分3.1g	19 おろしたっぷりチキンカツ シルバーサラダ ひじきと胡瓜の中華和え 熱量838kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物128g/塩分3.7g	20 中華風旨煮 変わり揚げ天 ミニバーグ 熱量805kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物123g/塩分3.9g	21 厚切りハムステーキカツ 切干大根 ほうれん草エリンギバター 熱量895kcal/蛋白質21g 脂質26g/炭水化物141g/塩分3.9g	22 チーズinメンチ ペンネと青菜のクリーム煮 ちょこっと生姜焼き 熱量848kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物129g/塩分3.6g	23 牛肉と玉子オイスター炒め 油淋鶏 ごぼうと人参のサラダ 熱量895kcal/蛋白質24g 脂質30g/炭水化物135g/塩分3.5g
25 唐揚げ&バーグキノソース ハムと春雨のサラダ ほうれん草胡麻和え 熱量938kcal/蛋白質26g 脂質30g/炭水化物129g/塩分4.3g	26 牛すき焼き 白身魚フライ 細切昆布と薩摩揚げ 熱量807kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物133g/塩分4.2g	27 鶏肉とグリーン豆の炒め 青菜オムレツ ブロッコリーおかか和え 熱量832kcal/蛋白質24g 脂質24g/炭水化物128g/塩分4.1g	28 フィッシュ&チップス コロネーションサラダ (カレー風味のマヨサラダ) バイクドビーンズ 熱量963kcal/蛋白質26g 脂質36g/炭水化物129g/塩分3.5g	29 ヘルシーむね肉の唐揚げ ごま油香る焼きうどん チャプチェ 熱量807kcal/蛋白質28g 脂質13g/炭水化物138g/塩分3.8g	30 胡麻Drで食べる彩り野菜と焼肉 いわしフライ 大根竹輪の柚子味噌 熱量858kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物128g/塩分3.9g

◇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。

《 10月の記念日 》

★『きのこの日』

10月はきのこの需要が高まる月で、真ん中の15日が落ち着いて消費者にアピールしやすいと制定。きのこは低カロリーで食物繊維が豊富です。干し椎茸にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが生椎茸より約8倍多いといわれています。また、舞茸に多く含まれる多糖類の一種β-グルカンには免疫力向上作用や抗腫瘍活性があり、がん予防に効果的です。

《 10月の旬の食材 》

★『柚子』

柚子の旬は、7月～8月の青い実の青玉と10月～12月の黄色く熟している柚子と夏・冬あります。夏の青玉は柚子胡椒などに、冬の柚子はジュースや柚子茶として飲むことはもちろん、お風呂に浮かべる柚子湯としても使われます。柚子は皮の硬いものが鮮度が良く、表面が滑らかなものより少し凹凸があるものの方が質が良いといわれています。



【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。