

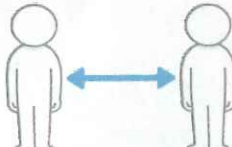





2021年11月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土	
1 チキンカツ 葱味噌ソース 切干大根とがんと煮 ちよこつと麻婆 熱量830kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物139g/塩分4.6g	2 牛肉のオイスター炒め カレーコロッケ 明太コーンサラダ 熱量878kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物147g/塩分3.5g	3 文化の日 	4 若鶏竜田揚げ ひじきと挽肉の味噌煮 玉子とブロッコリーサラダ 熱量892kcal/蛋白質32g 脂質25g/炭水化物129g/塩分3.9g	5 蟹クリームコロッケ ごぼう唐揚げ 豚野菜炒め 熱量766kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物123g/塩分3.7g	6 麻婆茄子 ハムカツ さば味噌 熱量858kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物123g/塩分3.9g	
8 チキンのトマトソース煮 チーズ入りクノーデル 肉入り金平ごぼう 熱量822kcal/蛋白質19g 脂質25g/炭水化物128g/塩分3.5g	9 柚子おろしハンバーグ 青菜オムレツ もやしとピーマンオイスター炒め 熱量780kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物118g/塩分4.6g	10 メンチとえびカツ 肉じゃが 小松菜と小海老の煮浸し 熱量906kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物154g/塩分3.3g	11 鶏のすき焼き かぼちゃいとこ煮 回鍋卵 熱量892kcal/蛋白質30g 脂質28g/炭水化物124g/塩分2.7g	12 サーモンフライ 中華くらげ春雨 ブロッコリーツナのサラダ 熱量864kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物131g/塩分3.2g	13 五目旨煮 イカフライ 大根とこんにやくの田楽 熱量712kcal/蛋白質17g 脂質13g/炭水化物128g/塩分3.5g	
15 お魚フライ タルタル添え カレービーフン 菜の花ときのこの味噌炒め 熱量924kcal/蛋白質20g 脂質28g/炭水化物142g/塩分3.6g	16 ボルシチ オリヴィエサラダ マカロニの挽肉炒め 熱量861kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物129g/塩分3.9g	17 ポトフ たっぷりコーンフライ 旨辛味噌大根 熱量850kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物137g/塩分3.4g	18 炙りチキンステーキ七味マヨ みそ野菜炒め ひとくちカレー 熱量923kcal/蛋白質22g 脂質34g/炭水化物128g/塩分3.7g	19 クランチーハムカツ チリ水餃子 マカロニポテトサラダ 熱量721kcal/蛋白質24g 脂質15g/炭水化物118g/塩分3.7g	20 牛肉デミグラス煮 コロッケ キャベツとベーコン炒め 熱量737kcal/蛋白質18g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.6g	
22 ピリ辛豆腐キムチ煮 チヂミ 粗挽き軟骨入りつくね 熱量747kcal/蛋白質24g 脂質19g/炭水化物117g/塩分3.5g	23 勤労感謝の日 	24 ポークカレー 道産牛肉コロッケ 蒸し鶏中華和え 熱量956kcal/蛋白質26g 脂質29g/炭水化物129g/塩分4.1g	25 旨辛鶏もも竜田揚げ 切干大根 隠元もやし炒め 熱量875kcal/蛋白質22g 脂質28g/炭水化物130g/塩分3.4g	26 骨なし魚さっぱりあんかけ わかめと胡瓜の酢のもの ポテト明太マヨサラダ 熱量756kcal/蛋白質19g 脂質13g/炭水化物139g/塩分3.7g	27 肉野菜炒め ハムマヨ卵フライ 菜の花とツナの塩昆布和え 熱量717kcal/蛋白質19g 脂質14g/炭水化物126g/塩分3.3g	
29 茄子生姜甘味噌炒め やわらかとんかつ 春雨とニラの玉子炒め 熱量897kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物136g/塩分3.9g	30 ハンバーグトマトソース じゃが芋コロッケ もやしと枝豆のサラダ 熱量807kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物132g/塩分3.6g	(1) 身体的距離の確保  (2) マスクの着用  (3) 手洗い 				

◇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。

《 11月の記念日 》

★ 11月22日 『キムチの日』

白菜や大根など主材料に多彩な材料一つ一つが合わさり22種の効果があるとして制定されました。キムチは世界五大健康食品に定められるほど高い健康効果が期待できる食品です。キムチには乳酸菌が多く含まれており、腸内環境を整えてくれるほか、免疫力を高めたり、疲労回復効果、美肌効果など様々な効果があります。

《 11月の旬の食材 》

★ 『ほうれん草』

11～1月頃に旬を迎え、緑黄色野菜の中でも栄養価が高く鉄分、カリウム、マグネシウム、βカロテンなどを含んでいます。鉄の吸収率を高めてくれるビタミンCも豊富に含まれており、旬の時期は夏場の3倍多く含まれるといわれています。しかし水溶性の栄養は茹ですぎると抜けてしまうので短時間で茹でたり、生のまま食べられるものがオススメです。



【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

国産米を使用しています



(0178) 20-3399



(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。