

2021年12月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
		1 グリルチキン 青菜オムレツ 厚揚げゆず味噌 熱量853kcal/蛋白質30g 脂質19g/炭水化物133g/塩分3.8g	2 ハッシュドビーフ フィッシュフライ 五目ひじき 熱量859kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物128g/塩分4.1g	3 チーズクノーデル ポーク&ウインナー 繊維たっぷり牛蒡の炒め 熱量803kcal/蛋白質15g 脂質23g/炭水化物123g/塩分3.5g	4 肉野菜炒め 白身魚の金平バーグ カレー焼きそば 熱量795kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物127g/塩分4g
6 若鶏竜田揚げレモン添え スパニッシュオムレツ シャキシャキ牛蒡サラダ 熱量916kcal/蛋白質27g 脂質29g/炭水化物129g/塩分3.3g	7 四川風回鍋肉 広東風焼きそば よだれ鶏風 熱量888kcal/蛋白質22g 脂質24g/炭水化物141g/塩分3.9g	8 チキン天ぷら 春雨サラダ かぼちゃの甘露煮 熱量802kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物129g/塩分4.5g	9 キャベツメンチカツ あさり大根煮 菜の花ピーナッツ和え 熱量852kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物131g/塩分4.1g	10 中華旨煮 ポテトコロッケ ジャンボ焼売 熱量797kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物132g/塩分3.7g	11 豚とキャベツキムチ炒め さつま揚げ 厚揚げジャン味噌 熱量768kcal/蛋白質26g 脂質20g/炭水化物119g/塩分4g
13 チーズinバーグ茸トマトソース 切干大根五目煮 白身魚のエスカベッシュ 熱量918kcal/蛋白質26g 脂質28g/炭水化物138g/塩分3.8g	14 ロース豚カツ赤味噌仕立て シルバーサラダ 白菜ベーコン炒め 熱量809kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物124g/塩分3.4g	15 海鮮マーボー豆腐 たこカツ 焼きそば 熱量839kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物141g/塩分4.7g	16 W海老フライ チャプチェ ミートボール 熱量980kcal/蛋白質26g 脂質22g/炭水化物159g/塩分3.4g	17 鶏肉と大根の炒め煮 イカフライ マカロニカルボナーラ 熱量874kcal/蛋白質26g 脂質22g/炭水化物136g/塩分3.9g	18 牛肉のオイスター炒め ピーマン肉詰めフライ さばの味噌煮 熱量832kcal/蛋白質28g 脂質26g/炭水化物116g/塩分3.8g
20 海老カツ 大根蟹あん 水餃子 熱量807kcal/蛋白質17g 脂質20g/炭水化物134g/塩分3.5g	21 チンジャオロースー 目玉焼きフライ ピリ辛ちくわ 熱量791kcal/蛋白質25g 脂質21g/炭水化物121g/塩分4.4g	22 牛焼肉 栗かぼちゃコロッケ 厚揚げのおろしあん 熱量982kcal/蛋白質25g 脂質30g/炭水化物148g/塩分3.2g	23 大きな鰻フライ ひじき煮 メンマともやし炒め 熱量782kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物129g/塩分3.5g	24 フライドチキンハニーマスタード アラビアータ 大根と人参炒り 熱量954kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物140g/塩分4.8g	25 海老チリ豆腐 厚切りハムカツ にしん蒲焼風 熱量810kcal/蛋白質25g 脂質20g/炭水化物127g/塩分4.1g
27 ロースカツ旨カレーソース 春雨チャプチェ ポテトサラダ 熱量863kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物140g/塩分3.9g	28 デミグラスハンバーグ イカカツ ピリ辛ねぎザーサイ炒め 熱量817kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物126g/塩分4.5g	29 若鶏唐揚げ じゃが芋そぼろ煮 ピリリ蒟蒻 熱量922kcal/蛋白質35g 脂質22g/炭水化物140g/塩分2.7g	30 年末年始休業	31 年末年始休業	今年はコロナで大変な一年でしたが変わらぬご愛顧を賜り誠にありがとうございました。来る年も引き続き宜しくお願い申し上げます。皆様にはどうぞ良いお年をお迎えください。

◇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。

《 12月の記念日 》

★ 12月22日 『冬至』



「二十四節気」のひとつで一年の中で昼の時間が最も短くなる日です。昔から栄養たっぷりの南瓜を食べたり、柚子湯に入ったりすると風邪予防になるといわれています。また、「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われおり、南京(南瓜)、蓮根、人参、銀杏、金柑、寒天、うどんは「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれ、特に縁起がいいとされています。

《 12月の旬の食材 》

★ 『大根』

11~2月頃が旬で寒い時期の方が、みずみずしく甘みがあります。大根おろしに含まれるジアスターゼというでんぷん分解酵素は消化を助け、胃腸を整える成分を含むので、食べ過ぎや胃もたれなどに効果があります。また大根を細く切り、天日で干した切干大根は食物繊維が豊富でカルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルも多く含まれています。

【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	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。