


2022年2月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
	1 ポークカツ濃厚デミグラス ひじきと五種雑穀煮 ほうれん草コーンバター 熱量837kcal/蛋白質23g 脂質21g/炭水化物135g/塩分3.9g	2 鶏立田揚げチリソース マカロニサラダ 花野菜のベーコン炒め 熱量830kcal/蛋白質21g 脂質32g/炭水化物123g/塩分3.6g	3 厚切りハムカツ 水餃子とナムル キーマカレー 熱量883kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物133g/塩分3.9g	4 豚カルビ焼肉 白身魚フライ ポテトサラダ 熱量942kcal/蛋白質26g 脂質31g/炭水化物134g/塩分4.2g	5 ビーフトマト煮 ピーマン肉詰めフライ 細切昆布とさつま揚げ 熱量814kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物122g/塩分3.4g
7 カニクリームコロッケ 蒸し鶏と春雨のサラダ 焼豆腐と蒟蒻の田楽 熱量831kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物125g/塩分4.7g	8 キャベツメンチカツ 大豆入り肉味噌 がんも煮 熱量855kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物140g/塩分4.7g	9 チーズ入りつくね 子持ちししゃもフライ 竹輪とツナのマヨ和え 熱量883kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物133g/塩分3.7g	10 豚スタミナ炒め イカツ 茄子とペンのトマト煮 熱量902kcal/蛋白質20g 脂質28g/炭水化物132g/塩分3.9g	11 建国記念の日 	12 牛肉柳川風 お好み焼き 野菜コロッケ 熱量836kcal/蛋白質17g 脂質22g/炭水化物136g/塩分3.7g
14 ハンバーグ&チリソース 切干大根 まめまめマーボー 熱量921kcal/蛋白質26g 脂質26g/炭水化物141g/塩分3.9g	15 タッカルビ 春巻 もやしザーサイ炒め 熱量773kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物125g/塩分4.6g	16 豚肉しょうゆバター炒め イカフライ 焼きビーフン 熱量881kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物130g/塩分4g	17 海老フライ タンドリーチキン 彩り野菜炒め 熱量938kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物136g/塩分4.7g	18 チキンカツ トマトソース がんもとごぼう天の煮物 ブロッコリーとウインナー炒め 熱量811kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物133g/塩分3.7g	19 豚肉と大根の炒め煮 えびカツ キャベツとベーコンのソテー 熱量884kcal/蛋白質22g 脂質30g/炭水化物127g/塩分3.4g
21 チキンステーキ 枝豆、ひじき、高野豆腐煮 小松菜の胡麻和え 熱量841kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物128g/塩分3.9g	22 カニクリーミーコロッケ 塩チャプチェ コチジャン焼肉 熱量767kcal/蛋白質19g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.1g	23 天皇誕生日 	24 牛肉とパプリカのオイスター炒め ツナキャベツサラダ 蒟蒻とサイコロ豆腐の土手煮風 熱量835kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物129g/塩分4.2g	25 チキン南蛮 ジャーマンポテト カリフラワーマリネ 熱量980kcal/蛋白質22g 脂質34g/炭水化物149g/塩分3.5g	26 プルコギ フィッシュフライ 枝豆サラダ 熱量835kcal/蛋白質30g 脂質22g/炭水化物123g/塩分3.6g
28 デミグラスハンバーグ ペネアラビアータ 切干五目煮 熱量893kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物136g/塩分4.1g	(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。

《 今月の健康UP! 食材 》



★ 『高血圧』

冬は寒さによって血圧が上がりやすくなる時期です。日頃の食生活から見直していきましょう。



…緑黄色野菜、根菜類、芋類、海藻類、豆類 など

これらの食材にはナトリウムを尿中に排泄して血圧を下げてくれるカリウムや食物繊維が多く含まれています。また、牛乳やお魚に多く含まれるカルシウム、玄米や海藻類・野菜類に多く含まれるマグネシウムも血圧を下げてくれる効果があります。塩分も意識しながら、これらの食材を上手に活用して寒い冬を元気に過ごしましょう。

《 2月の旬の食材 》



★ 『カリフラワー』

キャベツなどの仲間ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。白いものが一般的ですが、近年では紫色やオレンジ色、グリーンのもの、変わった形が特徴的なロマネスコなどがあります。花蕾は収穫後も成長し、変色していくので、早めに食べきりましょう。

【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

2月

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						

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。