

2022年4月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
				1 たっぷりコーンフライ 切干大根 サイコロ厚揚げの炒め 熱量780kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物135g/塩分3g	2 葱塩だれチキンステーキ 焼きうどん 蓮根金平と団子 熱量966kcal/蛋白質21g 脂質34g/炭水化物138g/塩分4g
4 豚カツ玉子とじ 焼きビーフン がんも煮 熱量762kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物129g/塩分4.3g	5 タンドリーチキン たけのこ洋風金平 いんげんのマヨ炒め 熱量843kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物120g/塩分3.8g	6 豚肉の生姜焼き 天ぷら変わり揚げ 麻婆茄子 熱量974kcal/蛋白質23g 脂質36g/炭水化物133g/塩分3g	7 やわらかフライドチキン ポトフ 厚揚げと野菜の甘酢炒め 熱量862kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物124g/塩分4.4g	8 豚肉の柳川風 オーシャンフライ 菜の花の五目和え 熱量757kcal/蛋白質22g 脂質14g/炭水化物131g/塩分4.2g	9 ビーフ&ピーズシチュー ササミチーズフライ 青菜とハムのソテー 熱量840kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物123g/塩分3.1g
11 焼肉&ハンバーグ 懐かしのカレーコロケ コーンとベーコンカリカリサラダ 熱量975kcal/蛋白質27g 脂質31g/炭水化物145g/塩分4g	12 レッドフライドchicken 宇和島じゃこ天 青菜イカペッパー 熱量830kcal/蛋白質30g 脂質26g/炭水化物115g/塩分4.1g	13 たっぷりソースのメンチカツ 五目ひじき煮 菜の花ちくわ 熱量931kcal/蛋白質24g 脂質29g/炭水化物143g/塩分4.1g	14 チンジャオロースー あじフライ 唐茄子のそぼろあんかけ 熱量845kcal/蛋白質27g 脂質20g/炭水化物137g/塩分4.2g	15 カニクリームコロケ がんも・蓮根の煮物 シェルパスタサラダ 熱量862kcal/蛋白質17g 脂質29g/炭水化物130g/塩分3.1g	16 マーボー豆腐 イカツ 焼きそば 熱量794kcal/蛋白質21g 脂質18g/炭水化物134g/塩分3.9g
18 たけのこ豚肉みそ炒め 北海道産じゃが芋のコロケ 大根と竹輪の味噌おでん 熱量827kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物136g/塩分3.6g	19 ぷりぷり海老カツ 水餃子 三色ナムル 熱量888kcal/蛋白質20g 脂質32g/炭水化物125g/塩分3.6g	20 鶏肉と野菜の甜麺醤炒め サーモンフライ 炒り豆腐 熱量805kcal/蛋白質27g 脂質19g/炭水化物128g/塩分3.7g	21 たっぷりコーンフライ 大根のカニカマ餡かけ さば味噌煮 熱量968kcal/蛋白質28g 脂質34g/炭水化物132g/塩分3.7g	22 うずら串フライ プチ白身魚フライ 切干中華炒め 熱量768kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物122g/塩分3.5g	23 キャベツ味噌野菜炒め ハムカツ ほうれん草椎茸ナムル 熱量730kcal/蛋白質18g 脂質16g/炭水化物124g/塩分3.4g
25 ロース豚カツ デミソース ひじきと枝豆と豆腐煮 茄子味噌 熱量897kcal/蛋白質25g 脂質27g/炭水化物135g/塩分4.3g	26 イタリアンハンバーグ イカフライ 豆乳入り野菜笹かまぼこ 熱量835kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物128g/塩分3.8g	27 カニ玉 あんかけ焼きそば 二色焼売 熱量804kcal/蛋白質17g 脂質20g/炭水化物135g/塩分4.2g	28 春野菜と豚肉の炒め ちくわの天ぷら 春雨さっぱり和え 熱量862kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物132g/塩分3.8g	29 昭和の日 	30 鶏唐揚げ ロールキャベツマト煮 麻婆大根 熱量852kcal/蛋白質33g 脂質19g/炭水化物131g/塩分3.3g

◇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 》

★『ストレス』 新年度は何かとストレスが多くなる時期かと思えます。しっかり食べて毎日を元気に過ごしましょう。



…牛乳、小魚、大豆製品、魚介類、卵、きのこなど
牛乳や小魚、大豆製品に含まれるカルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。また、魚介類や卵、きのこにはカルシウムの吸収を良くするビタミンDが多く含まれています。カルシウムを多く摂取することですぐにイライラやストレスを軽減できるわけではないのですが、継続的に摂取することでストレスに強い体を作ってくれます。

《 4月の旬の食材 》

★『アスパラ』

アスパラガスには新陳代謝を活発にし蛋白質の合成を促すアスパラギン酸がたっぷりで、疲労回復効果も大です。毛細血管を丈夫にするルチンも含みシワやシミ、たるみ、抜け毛などを予防します。ホワイトアスパラは日光を遮断して栽培。糖度が高く柔らかいのが特徴です。

【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 ☎ (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。