

2022年6月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
		1 コーンクリームコロッケ 厚揚げ野菜あん 竹の子と牛蒡の金平 熱量815kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物131g/塩分3g	2 ロース豚カツ 切干大根 パプリカとベーコンのペペロンチーノ 熱量870kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物139g/塩分4.1g	3 豚すき焼き風 かにかま磯辺揚げ 五目ひじき 熱量895kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物133g/塩分3.2g	4 彩りチャプチェ ささみフライ シーフードマリネ 熱量801kcal/蛋白質18g 脂質17g/炭水化物140g/塩分3.2g
6 白身フライタルタル添え ウインナーキャベツ炒め ふきそぼろ煮 熱量939kcal/蛋白質24g 脂質31g/炭水化物131g/塩分4.6g	7 豚肉オイスター炒め カレーコロッケ 麻婆豆腐 熱量871kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物141g/塩分4.5g	8 イカとキャベツチリソース炒め メンチカツ 春雨とハムの中華和え 熱量863kcal/蛋白質25g 脂質19g/炭水化物145g/塩分4.6g	9 チキンのケチャップ煮 魚のエスカベッシュマリネ ひじきと枝豆煮 熱量802kcal/蛋白質29g 脂質18g/炭水化物129g/塩分3.4g	10 肉じゃが イカフライ ソース焼きそば 熱量829kcal/蛋白質18g 脂質21g/炭水化物138g/塩分3.5g	11 チキン南蛮 がんも煮 三色ナムル 熱量780kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物123g/塩分4g
13 厚切りハムカツ ポテトサラダ 肉団子の中華あん 熱量851kcal/蛋白質25g 脂質19g/炭水化物135g/塩分4g	14 ハンバーグ&チキン竜田 野菜炒め もちもち水餃子 熱量892kcal/蛋白質30g 脂質29g/炭水化物124g/塩分4g	15 牛丼 野菜コロッケ 平さや隠元と春雨のピリ炒め 熱量885kcal/蛋白質21g 脂質24g/炭水化物142g/塩分3.9g	16 もちもちフライ オムレツ パプリカとそぼろのドライカレー 熱量831kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物138g/塩分4.2g	17 豚生姜焼き かき揚げ ニンニクの芽と野菜炒め 熱量858kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物132g/塩分3.9g	18 中華あんかけ焼きそば イカカツ 牛蒡と蒟蒻の時雨煮 熱量812kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物132g/塩分3.7g
20 豚肉甘酢生姜炒め 厚揚げ辛味噌煮 マカロニチーズサラダ 熱量910kcal/蛋白質26g 脂質29g/炭水化物130g/塩分3.5g	21 チキンカツきのこソース 煮物 平さや隠元と海老の旨塩炒め 熱量945kcal/蛋白質26g 脂質24g/炭水化物148g/塩分3.7g	22 麻婆豆腐 ポテトコロッケ シルバーサラダ 熱量822kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物124g/塩分4g	23 海老フライ 若鶏唐揚げ さつま揚げ生姜醤油 熱量828kcal/蛋白質27g 脂質18g/炭水化物136g/塩分3.6g	24 回鍋肉 豆腐ハンバーグ 春巻き 熱量863kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物126g/塩分3.9g	25 チンジャオロースー 千草玉子焼き ちくわ磯辺揚げ 熱量756kcal/蛋白質22g 脂質19g/炭水化物118g/塩分3.8g
27 デミグラスハンバーグ 白身フライ ジャガベーコン 熱量822kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物116g/塩分3.9g	28 タルタルチキン南蛮 ピリ辛炒り豆腐 法蓮草とパプリカの胡麻和え 熱量909kcal/蛋白質23g 脂質37g/炭水化物132g/塩分4.7g	29 茄子の味噌炒め ハムクランチカツ ツナサラダ 熱量925kcal/蛋白質21g 脂質33g/炭水化物133g/塩分4.6g	30 チーズチキンカツ 大根と竹輪のおでん風 野菜マラーージャン炒め 熱量807kcal/蛋白質21g 脂質18g/炭水化物136g/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。

《 今月の健康UP！食材 》

★『口内炎』 梅雨の季節になりました。ジメジメに負けないよう、食事をしっかりと！



…レバー、魚、大豆、緑黄色野菜、いちご、レモンなど

口内炎の予防には皮膚の粘膜を守ってくれるビタミンB2・B6、免疫力を高めてくれるビタミンCを積極的に摂るのがおすすめです。中でもレバーや魚、大豆にはビタミンB群、緑黄色野菜やいちご、レモンなどにはビタミンCが豊富に含まれています。また、口内炎には口の中の潤いを保つことが重要です。こまめな水分補給も口内炎予防になります。是非試してみてください。

《 6月の旬の食材 》

★『平さやいんげん』



平らな鞘が特徴の平さやいんげんはタンパク質、カロテン、ビタミンC、ビタミンB群、カルシウムなどを含み、栄養満点！また必須アミノ酸であるリジンを含みます。脂肪燃焼系アミノ酸ともいわれるリジンは脂肪分解酵素のリパーゼを活性化し、やせ体質になる効果が期待できます。

【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。