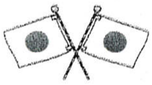
2022年7月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
				1 キャベツメンチ ペンネアラビアータ つくね夏野菜柚子あん 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物129g/塩分4.1g	2 麻婆豆腐四川風 ピーマン肉詰フライ 大根煮と揚げボール 熱量832kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物132g/塩分3.9g
4 ビーフコロッケ 親子煮 菜の花ツナ和え 熱量851kcal/蛋白質27g 脂質20g/炭水化物136g/塩分4.2g	5 豚スタミナ炒め カレーコロッケ ひじき煮 熱量969kcal/蛋白質26g 脂質33g/炭水化物138g/塩分4.7g	6 ハムポテトサラダフライ 大根のカニカマ餡かけ 蓮根梅肉和え 熱量769kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物132g/塩分4g	7 豚肉とキャベツ中華炒め ミニ春巻 昆布のサラダ 熱量844kcal/蛋白質21g 脂質24g/炭水化物132g/塩分3.6g	8 海老マヨカツ 肉入り金平ごぼう 竹輪と白ネギの酢味噌 熱量907kcal/蛋白質26g 脂質24g/炭水化物143g/塩分4.2g	9 クリーミーコロッケ チキントマト煮 さつま揚げ煮 熱量780kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物124g/塩分3.1g
11 チーズinハンバーグ アスパラ、マカロニツナサラダ ちくわ磯辺揚げ 熱量887kcal/蛋白質19g 脂質28g/炭水化物135g/塩分4g	12 チキン南蛮 スタミナ豚キムチ 厚揚げ田楽 熱量973kcal/蛋白質28g 脂質42g/炭水化物130g/塩分4.3g	13 豚肉野菜オイスター炒め 北海道産ジャガコロッケ 麻婆豆腐 熱量782kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物135g/塩分3.9g	14 夏野菜旨辛カレー 豚カツ＆ウインナー ツナ豆サラダ 熱量963kcal/蛋白質27g 脂質32g/炭水化物142g/塩分4.3g	15 チキンカツ ハムステーキ 薩摩揚げと小松菜炒め 熱量727kcal/蛋白質18g 脂質17g/炭水化物124g/塩分4.1g	16 チンジャオロースー フィッシュフライ 豚肉チャプチェ 熱量771kcal/蛋白質24g 脂質18g/炭水化物124g/塩分3.1g
18 海の日 	19 鶏天ぷら コーンアスパラ落し揚げ 刻み昆布煮 熱量818kcal/蛋白質20g 脂質25g/炭水化物132g/塩分4.1g	20 オムハヤシ 春雨オイスター炒め 厚揚げのきつね煮 熱量840kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物123g/塩分4.7g	21 チーズinメンチ 麻婆ナス シェルマカロニサラダ 熱量903kcal/蛋白質21g 脂質30g/炭水化物133g/塩分3.8g	22 チキンステーキ イカ大根煮 ミートソースオムレツ 熱量768kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物122g/塩分4.4g	23 アジフライ キャベツコーンソテー ピリ辛コンニャク炒め煮 熱量892kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物136g/塩分3.7g
25 海老&イカフライ 餃子野菜あんかけ キーマ風カレー 熱量912kcal/蛋白質21g 脂質30g/炭水化物138g/塩分4.1g	26 デミハンバーグ 菜の花らっきょうの酢味噌 蒟蒻山椒煮 熱量823kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物126g/塩分4.6g	27 国産牛カルビコロッケ 厚揚みそ掛け 山菜のナムル 熱量791kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物138g/塩分4.3g	28 豚と牛蒡の時雨煮 春巻 切干大根とちくわ煮 熱量822kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物127g/塩分3g	29 鶏竜田　旨辛マヨ 中華サラダ 大根の枝豆餡かけ 熱量926kcal/蛋白質30g 脂質25g/炭水化物140g/塩分4.1g	30 北海道男爵コロッケ 回鍋肉 ひじき煮 熱量844kcal/蛋白質19g 脂質28g/炭水化物125g/塩分3.4g

◇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、ご了承くださいます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 ≫

★『夏バテ』　暑い日が続いて食欲が落ちてはいませんか？
しっかり食べて暑い夏を乗り切ろう！

…うなぎ、豚肉、玄米、にんにく、ねぎ、梅干しなど

夏バテの予防には糖質のエネルギー代謝を助けてくれるビタミンB1が重要です。ビタミンB1は**うなぎ**や**豚肉**等の赤身のお肉や玄米に多く含まれています。また、にんにくやねぎの香り成分であるアリシンはビタミンB1の吸収率を高めてくれる働きがあるので、一緒に調理すると効率良く摂取できます。その他にも梅干しやレモン等に含まれるクエン酸は食欲をアップさせてくれます！

≪ 7月の旬の食材 ≫

★『ゴーヤ』

苦瓜（にがうり）ともいわれる通り、苦味が特徴の夏野菜です。水分が大半を占めますが、ビタミンCが豊富で、カリウムも多く高血圧予防などに役立ちます。緑色のゴーヤに比べて苦みが少なく、柔らかく食べやすい白いゴーヤは生のまま薄切りにしてサラダなどで食べるのがオススメです。

【今日のおいしいが、午後からの活力】

HINODE
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　FAX (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。