

2022年8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 ひじき煮 小松菜と玉子炒め 熱量819kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物130g/塩分4.4g	2 豚とキャベツキムチ炒め さつま揚げ 花野菜の中華風サラダ 熱量825kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物129g/塩分4.3g	3 タンドリーチキン フィッシュフライ ペンネボロネーゼ 熱量811kcal/蛋白質28g 脂質20g/炭水化物123g/塩分4.4g	4 牛丼 おろしポン酢 カレーコロッケ 野菜炒め 熱量799kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物128g/塩分4.1g	5 鶏かつの玉子とじ 春雨中華和え シーフードマリネ 熱量791kcal/蛋白質21g 脂質15g/炭水化物139g/塩分4.3g	6 青椒肉絲 もちもち肉味噌フライ 切干大根カレー炒め 熱量885kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物137g/塩分3.5g
8 チーズinメンチカツ シルバーサラダ がんもの含め煮 熱量900kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物133g/塩分3.2g	9 ハンバーグデミソース 茄子のkok旨マーボ イカフライ 熱量892kcal/蛋白質25g 脂質30g/炭水化物121g/塩分4.9g	10 韓国風甘辛唐揚げ 大根・厚揚げ柚子みそ チンゲン菜ベーコン炒め 熱量927kcal/蛋白質33g 脂質22g/炭水化物137g/塩分4.4g	11 	12 じゃが芋と豚スパイシー炒め 串カツ 棒棒鶏風 熱量865kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物139g/塩分4.1g	13 お盆休み 
15 お盆休み 	16 お盆休み 	17 ヒレカツ 春雨サラダ 煮物 熱量882kcal/蛋白質19g 脂質28g/炭水化物134g/塩分3.6g	18 シーフードフライ ひじき煮 チンゲン菜ベーコン炒め 熱量829kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物135g/塩分3.9g	19 いかカツ 青菜入り玉子焼き ソース焼きそば 熱量914kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物151g/塩分4.8g	20 和菜メンチ 筍オイスター炒め 菜の花胡麻みそ 熱量798kcal/蛋白質21g 脂質17g/炭水化物135g/塩分3.5g
22 若鶏竜田揚げ 枝豆天とがんも煮 シエルマカロニサラダ 熱量872kcal/蛋白質33g 脂質24g/炭水化物130g/塩分4.4g	23 鶏団子と野菜カレー煮込み 海老カツ ハムコーンサラダ 熱量899kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物141g/塩分4.4g	24 チーズポロニアカツ マーボー豆腐 ごぼうのしぐれ煮 熱量872kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物137g/塩分4g	25 ビビンバ焼肉 デミボロネーゼ 茄子の生姜味噌 熱量897kcal/蛋白質20g 脂質29g/炭水化物133g/塩分3.8g	26 海鮮唐揚げサッパリあん オムレツ 細切昆布煮 熱量826kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物128g/塩分4.6g	27 回鍋肉 じゃがいもコロッケ 大根のツナ煮 熱量786kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物135g/塩分3.6g
29 ミラノ風チキンカツレツ ひじき五目煮 キャベツと小松菜オイスター炒め 熱量778kcal/蛋白質18g 脂質18g/炭水化物132g/塩分3.8g	30 ハンバーグオニオンソース チャプチェ 竹輪の南部天 熱量870kcal/蛋白質21g 脂質25g/炭水化物130g/塩分4.3g	31 サーモンフライ 細切大根ピリ辛炒め 菜の花辛子和え 熱量908kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物138g/塩分4.4g	 手を洗おう #WashHands  換気をしよう #OpenWindow  近づかないよ #KeepDistance		

◇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願ひ致します。
◇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 》



★『日焼け』 日差しが強い日が続いています。夏バテしないように水分補給をしっかりと!



【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

…トマト、アボカド、ナッツ、かぼちゃなど

トマトに含まれているリコピンはメラニンの生成を抑制してくれる作用があり、しみや日焼けの予防に効果的と言われています。また、日焼けによる赤みも抑えてくれる効果があるそうです。ビタミンEが豊富に含まれているアボカドやナッツ、かぼちゃ等と一緒に摂取すると効果が高まること分かっています。皆さんもトマトを食べて夏のイライラを吹き飛ばそう!

《 8月の旬の食材 》

★『茄子』



鮮やかな紫色の皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれています。抗酸化力があり老化防止や生活習慣病の予防などに効果があるといわれているので、皮付きのまま調理するのがおすすめです。また夏野菜は全般的に体を冷やす効果があるので、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。

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。