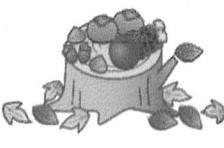

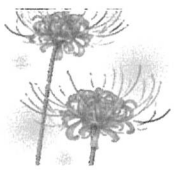

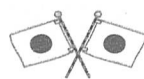



2022年9月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
			1 チキンカツサルサソース 春雨の中華風 隠元みそ和え 熱量897kcal/蛋白質22g 脂質24g/炭水化物146g/塩分4.5g	2 カレーコロッケ 豚肉の細切り炒め 切干大根の南蛮漬け 熱量844kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物143g/塩分4.5g	3 カツ煮 豚肉とキャベツみそ炒め 明太コンニャク 熱量751kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物119g/塩分4.1g
5 チキン甘酢あん マカロニサラダ 雷コンニャク 熱量914kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物151g/塩分4.4g	6 豚すき焼き イカフライ フライドポテトのツナサラダ 熱量851kcal/蛋白質26g 脂質28g/炭水化物122g/塩分3.2g	7 塩だれメンチカツ えびとキャベツの「チリ」ソース バジルれんこん 熱量859kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物137g/塩分3.9g	8 デミグラスハンバーグ イカのオイスターソース炒め 竹輪の明太マヨ 熱量831kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物121g/塩分4.4g	9 エビカツと焼きそば 煮物(厚揚げ・ボール) ブロッコリーの唐辛子と和え 熱量872kcal/蛋白質26g 脂質23g/炭水化物138g/塩分3.9g	10 チンジャオロースー 春巻き 野菜五目煮 熱量742kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物123g/塩分3.8g
12 みそ風味ソースとんかつ 五目ひじき煮 激辛ドライカレー 熱量728kcal/蛋白質22g 脂質14g/炭水化物126g/塩分4.6g	13 グリルチキン うま煮 ピリ辛こんにゃく 熱量812kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物125g/塩分4.4g	14 四川麻辣豆腐風 竹輪磯辺天ぷら パンプキンマヨサラダ 熱量779kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物122g/塩分3.5g	15 ソース焼きそば かに玉 鯖のみそ煮 熱量887kcal/蛋白質27g 脂質28g/炭水化物126g/塩分4g	16 デラックスのり弁当 茄子ミート 小松菜煮びたし 熱量835kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物128g/塩分3.3g	17 ハンバーグマトソース ナムルもやし 南瓜煮 熱量867kcal/蛋白質19g 脂質29g/炭水化物129g/塩分3.6g
19 敬老の日 	20 チキン竜田 大きな肉団子 シルバーサラダ 熱量953kcal/蛋白質19g 脂質35g/炭水化物135g/塩分4.7g	21 国産牛肉コロッケ ピリピリ豆板白菜 さつま揚げ辛子醤油 熱量829kcal/蛋白質17g 脂質20g/炭水化物141g/塩分3.4g	22 ハンバーグカレー 細切昆布煮 ブロッコリータマゴサラダ 熱量726kcal/蛋白質17g 脂質23g/炭水化物118g/塩分4.9g	23 秋分の日 	24 とんかつ ハッシュドビーフ チンゲン菜ピリ辛ザーサイ 熱量762kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物124g/塩分3.8g
26 豚肉のスタミナ炒め 目玉焼フライ ポテトサラダ 熱量829kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物130g/塩分4g	27 若鶏唐揚げ 切干大根煮 茄子みそ 熱量794kcal/蛋白質28g 脂質18g/炭水化物125g/塩分4.3g	28 オムレツベーコンマトソース 白湯豆腐 じゃが芋串フライ 熱量849kcal/蛋白質21g 脂質27g/炭水化物125g/塩分4.4g	29 厚切りメンチかつ あつ揚げの辛みそ煮 菜の花からし和え 熱量774kcal/蛋白質24g 脂質17g/炭水化物127g/塩分4g	30 イカフライチリソース 鯖の煮つけ シェルマカロニサラダ 熱量849kcal/蛋白質25g 脂質23g/炭水化物130g/塩分4.1g	 コロナに負けないぞ!!

◇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 》

★ 『お腹の不調』 お腹の調子を整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

…発酵食品(味噌・ヨーグルト等)、玄米、野菜類、海藻類など味噌や納豆、ヨーグルト等の発酵食品に含まれる善玉菌は腸内環境を整えてくれる働きがあります。また、食物繊維が豊富に含まれている玄米や野菜類、海藻類は善玉菌を増やしてくれます。日頃、野菜をうまく摂れていない方は白米を玄米に変えるだけでも食物繊維を効率良く摂ることが可能です。是非、試してみたいはかがでしょうか。

《 9月の旬の食材 》

★ 『じゃがいも』

じゃがいもはリンゴの5倍もビタミンCが豊富に含まれており、美肌効果やストレス対策に効果が期待できます。また、カリウムも豊富に含まれており、高血圧予防やむくみ解消の効果があります。じゃがいもの皮に多く含まれるクロロゲン酸はガン予防や糖尿病の予防が期待できるので皮付きのまま摂取するのがオススメです。

【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。