


2022年10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 ミニフランク <small>イカとブロッコリーのオイスター炒め</small> 熱量812kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物128g/塩分3.9g
3 サーモンフライ ひじき5品目 サラダ アスパラベーコン 熱量882kcal/蛋白質24g 脂質30g/炭水化物125g/塩分4.1g	4 豆腐野菜ハンバーグ タラコパタースパゲティ カニカマ天ぷら磯辺揚げ 熱量758kcal/蛋白質18g 脂質19g/炭水化物125g/塩分4g	5 デミカレー 春雨と豚肉の醤油炒め 麻婆白菜 熱量885kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物137g/塩分4.4g	6 チキンカツ オイスターソース焼きそば 子袋入海苔佃煮 熱量887kcal/蛋白質21g 脂質31g/炭水化物129g/塩分3.9g	7 クリーミーチーズコロッケ トロトロ大根煮 ピリ辛いいんげん 熱量851kcal/蛋白質15g 脂質26g/炭水化物135g/塩分3.6g	8 牛焼肉 和菜メンチ ほうれん草とセロリの炒め 熱量890kcal/蛋白質29g 脂質28g/炭水化物126g/塩分4.1g
10 スポーツの日 	11 デミかつ カレー風味ビーフン野菜炒め かぼちゃバター煮 熱量779kcal/蛋白質22g 脂質16g/炭水化物133g/塩分3.7g	12 グリルチキン ミニ春巻き 高野豆腐の玉子とじ 熱量827kcal/蛋白質28g 脂質25g/炭水化物119g/塩分3.7g	13 ミックスフライ キノコと野菜のバターソテー ひとくちカレー 熱量928kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物139g/塩分3.9g	14 チーズボロニアカツ ポテトサラダ 菜の花柚子胡麻和え 熱量773kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物124g/塩分3.5g	15 チキンと野菜タンポUri炒め イカフライ ズッキーニと玉葱のトマトペンネ 熱量799kcal/蛋白質28g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.5g
17 チンジャオロース マカロニミートソース かぼちゃサラダ 熱量842kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物134g/塩分3.4g	18 煮込みハンバーグ もやしと胡瓜のさっぱりサラダ 生姜水ぎょうざ 熱量793kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物130g/塩分4.9g	19 チーズインメンチ 肉じゃが ひじきとツナのサラダ 熱量945kcal/蛋白質23g 脂質30g/炭水化物142g/塩分3.7g	20 チキン南蛮 ソース焼きそば がんもの含め煮 熱量907kcal/蛋白質24g 脂質33g/炭水化物139g/塩分4.8g	21 じゃが芋と豚肉スパイシー炒め 串カツ コーンクリーム煮 熱量814kcal/蛋白質26g 脂質23g/炭水化物122g/塩分3.4g	22 アジフライ 花野菜とウインナー炒め 味噌つくね 熱量809kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物127g/塩分3g
24 グリルハンバーグ 春雨サラダ ジャーマンポテトカレー風味 熱量836kcal/蛋白質20g 脂質28g/炭水化物120g/塩分4.2g	25 チキンカツのどぶづけ 大根とこんにやくの煮物 旨塩きんぴら 熱量731kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物111g/塩分3.4g	26 豚肉と菜の花中華炒め チーズ&ペッパーの苺パスタ イカフライ 熱量851kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物128g/塩分4.3g	27 フィッシュフライ 牛肉甘辛コチジャン炒め 煮玉子 熱量874kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物126g/塩分3.3g	28 鶏のから揚げ 大根ツナサラダ マカロニウインナー炒め 熱量864kcal/蛋白質28g 脂質28g/炭水化物121g/塩分3.4g	29 牛肉のこっくりトマト煮込み チャプチェ 春巻き 熱量808kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物128g/塩分3.1g
31 かぼちゃクノーデル ペパロン風塩焼きそば ひじきとネギ炒め 熱量777kcal/蛋白質15g 脂質15g/炭水化物143g/塩分3.2g					

◇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 》

★ 『メタボ』
 「実りの秋」「食欲の秋」
 食べ過ぎには十分注意して秋の味覚を楽しみましょう!


…青魚(さんま、サバ)、野菜類、きのこ類、海藻類など
 秋に美味しいさんま等の青魚には「EPA」と「DHA」という必須脂肪酸が多く含まれています。「EPA」と「DHA」は中性脂肪やコレステロールを下げてくれる働きがあり、内臓脂肪も減らしてくれる効果もあると言われています。また食物繊維が豊富な野菜類やきのこ類、海藻類などは中性脂肪やコレステロールの吸収を穏やかにしてくれます。バランスの良い食事を心掛けて食べ過ぎには十分注意!

《 10月の旬の食材 》

★ 『かぼちゃ』
 幅広い料理やスイーツにも用いられるかぼちゃは皮や種、ワタの部分にも栄養が多く含まれます。果肉の黄色や皮の緑色の色素成分であるβ-カロテンは肌や粘膜の免疫力を高め、種には悪玉コレステロールを減らすリノール酸、ワタには食物繊維など含んでいます。

【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	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。