

2022年11月



ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
	1 牛すき煮 チャプチェ ミニコーンコロッケ 熱量776kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.5g	2 えびがプリッとカツ 坦々焼きそば マカロニサラダ 熱量800kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物132g/塩分3g	3 文化の日 	4 ソースかつ丼風 ビビンバ風パスタ ひじき五目煮 熱量824kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物139g/塩分4.7g	5 豚肉と茄子の麻婆炒め イカフライ 水餃子 熱量867kcal/蛋白質21g 脂質26g/炭水化物132g/塩分4g
7 スパイシーチキン キーマカレー 小松菜の胡麻和え 熱量865kcal/蛋白質27g 脂質27g/炭水化物136g/塩分4.8g	8 ビビンバ丼 シルバーサラダ 切干大根のツナ和え 熱量781kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物130g/塩分4.8g	9 和風ハンバーグ 白身フライ 麻婆白菜 熱量753kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物117g/塩分3.5g	10 海老フライ・ミニオムレツ 青椒肉絲風 青梗菜と豆腐の中華あん 熱量848kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物126g/塩分4.6g	11 豚とキャベツオイスター炒め ポテトマスタード和え 小松菜お浸し 熱量841kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物123g/塩分3.1g	12 タンドリーチキン炒め 鱈フライ 焼きビーフン 熱量790kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物119g/塩分3g
14 海老のベシヤメルフライ マカロニサラダ 野菜のメンマ炒め 熱量856kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物147g/塩分4.1g	15 とろろ牛丼風 キャベツごまマヨサラダ P海苔の佃煮 熱量844kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物125g/塩分4.2g	16 豚肉とピーマン味噌炒め 大根・厚揚げ煮 ブロccoliリーツナのサラダ 熱量923kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物135g/塩分4g	17 唐揚げおろしポン酢 スパゲティナポリタン がんも煮 熱量893kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物130g/塩分3.8g	18 男爵コロッケ ちよい辛春雨サラダ ひじきと枝豆のマヨ和え 熱量821kcal/蛋白質17g 脂質25g/炭水化物130g/塩分3.5g	19 チーズポロニアカツ コーンサラダ 青菜玉子炒め 熱量829kcal/蛋白質16g 脂質26g/炭水化物129g/塩分3.1g
21 とんかつ ビーフカレー 蓮根と椎茸の甘辛炒め 熱量877kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物149g/塩分3.7g	22 海老フライ★デミボール 切干大根と薩摩揚げ しめじと青菜の磯辺和え 熱量824kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物131g/塩分4.0g	23 勤労感謝の日 	24 チキン竜田チリソース サラダ風ひじき もやしニラ炒め 熱量949kcal/蛋白質25g 脂質38g/炭水化物136g/塩分4.1g	25 厚切りハムカツ 野菜炒め 豚ごぼう時雨煮 熱量766kcal/蛋白質20g 脂質18g/炭水化物127g/塩分4.1g	26 豚バラと大根の煮物 イカカツ パスタアラビアータ 熱量807kcal/蛋白質27g 脂質23g/炭水化物118g/塩分3.1g
28 半熟オムレツデミソース ツナサラダ キャベツベーコン炒め 熱量753kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物122g/塩分3.8g	29 麻婆豆腐 棒々鶏風 ほうれん草ラー油和え 熱量772kcal/蛋白質27g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.7g	30 ハンバーグオニオンソース 根菜金平 高野豆腐の含め煮 熱量807kcal/蛋白質21g 脂質26g/炭水化物120g/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 》



★ 『肌荒れ』

本格的に寒くなり、空気が乾燥してきましたね。
バランスよく食べて体調管理をしっかり!



【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-2-19

☎(0178)20-3399

国産米を使用しています

☎(0178)29-3876

…緑黄色野菜(にんじん、トマト、ブロッコリー)、柑橘類、などにんじんやトマト、かぼちゃ等に多く含まれているビタミンAは皮膚の新陳代謝を促し、肌荒れを防いでくれます。また、ブロッコリーや柑橘類に含まれているビタミンCは美肌には欠かせないコラーゲンの生成に不可欠な栄養素です。肌荒れは偏った食生活や睡眠不足、ストレスなどが原因として挙げられます。原因を取り除くのは難しいですが少し意識を変えて食生活にプラスしてみたいはいかがでしょうか。

《 11月の旬の食材 》

★ 『ひよこ豆』

水煮や乾燥物は通年流通していますが、9~11月頃が旬です。ホクホクとした食感で香ばしい風味があり、その名の通り、くちばしのような突起がひよこのような形をしています。ひよこ豆は良質な植物性たんぱく質やイソフラボン、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。

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				

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。