

2023年5月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
1 鶏肉チリソース炒め ハムカツ 小松菜煮浸し 熱量765kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物130g/塩分4.3g	2 ハンバーグ スパゲッティ ミニコーンコロッケ 熱量805kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物136g/塩分3.7g	3  お休みです	4  お休みです	5  お休みです	6 臨時休業 お休みです
8 柔らかとんかつ ペンネナポリタン ポトフ風煮物 熱量769kcal/蛋白質22g 脂質14g/炭水化物134g/塩分3.1g	9 8品目の中華丼風 春巻き 茄子味噌炒め 熱量739kcal/蛋白質15g 脂質15g/炭水化物124g/塩分3.3g	10 焼肉パスタ ちくわ磯辺天 ひじき煮 熱量740kcal/蛋白質21g 脂質15g/炭水化物127g/塩分3.1g	11 野菜かき揚げ BIGミートボール ジャーマンポテト 熱量720kcal/蛋白質14g 脂質15g/炭水化物127g/塩分3.5g	12 チーズインメンチ ソース焼きそば 青菜と茸の胡麻ダレ 熱量789kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物131g/塩分4.3g	13 中華うま煮 肉じゃがコロケ 五目昆布煮 熱量722kcal/蛋白質15g 脂質16g/炭水化物127g/塩分4.1g
15 豚肉と茄子の甘辛炒め 白身フライ ごぼうサラダ 熱量840kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物125g/塩分2.2g	16 かつカレー 彩りコーンサラダ がんも煮 熱量821kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物122g/塩分2.9g	17 辛口麻婆豆腐 春雨サラダ 酢豚 熱量814kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物126g/塩分3.2g	18 ミックスグリル 煮物(大根・こんにゃく) 小松菜煮浸し 熱量741kcal/蛋白質23g 脂質17g/炭水化物121g/塩分2.9g	19 大きなアジフライ パンパンジー 柚子白菜 熱量831kcal/蛋白質20g 脂質25g/炭水化物125g/塩分4.3g	20 肉野菜炒め イカツ 五目野菜天 熱量716kcal/蛋白質16g 脂質17g/炭水化物120g/塩分3.8g
22 チキンステーキ スパゲッティミートソース ミニカレーコロッケ 熱量853kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物140g/塩分4.2g	23 デミハンバーグ 一口磯辺白身フライ 隠元胡麻みそ和え 熱量605kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.8g	24 豚生姜焼き もやしと小松菜塩ナムル 厚揚げ田楽 熱量766kcal/蛋白質24g 脂質20g/炭水化物121g/塩分4.1g	25 イカフライ 大根そぼろあん キャベツカニフレークサラダ 熱量786kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物135g/塩分4.5g	26 チキンカツ油淋鶏 肉じゃが ほうれん草辛子和え 熱量835kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物144g/塩分4.1g	27 ポークジンジャー 麻婆豆腐 マカロニサラダ 熱量861kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物133g/塩分3.8g
29 濃厚えびマヨカツ キーマカレー 菜の花お浸し 熱量794kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物132g/塩分3.2g	30 マーボー麺 鯖塩焼き オーシャンフライ 熱量794kcal/蛋白質26g 脂質20g/炭水化物122g/塩分3.3g	31 スタミナ炒め ふんわり豆腐ステーキ 切り干し煮 熱量778kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物126g/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します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召上がりください。

【今月の豆知識】

★『こどもの日』

こどもの日とは「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」休日であると国が定めています。こどもの成長を祝うだけでなく母親への感謝を伝える日でもあるという事です。皆さんも日頃の感謝を伝えてみてはいかがでしょうか。

【旬のおすすめレシピ】

★『アスパラの肉巻き』(1~2人前)

<材料>

- ・アスパラ 6本 ・醤油 大匙2
- ・豚バラ 6枚 ・みりん 大匙1
- ・片栗粉 適量 ・砂糖 小匙1
- ・塩 少々 ・酒 大匙1
- ・胡椒 少々

<作り方>

- ①アスパラは塩茹でしておく
- ②豚バラをアスパラに巻き付ける
- ③塩、胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶす
- ④フライパンに油をひき、焼き目がついたら調味料を入れてよくお肉に絡ませる



【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター

八戸市江陽2丁目17-46

国産米を使用しています

☎ (0178) 70-5691

☎ (0178) 70-5529

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。