

2023年6月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
			1 鶏竜田揚げ ひじき煮 豚肉と筍の炒め 熱量825kcal/蛋白質29g 脂質20g/炭水化物127g/塩分4g	2 中華旨煮 白身魚青のりフライ 春雨酢の物 熱量700kcal/蛋白質18g 脂質16g/炭水化物119g/塩分3.1g	3 豚肉オイスター炒め 野菜春巻き 小松菜イカ炒め 熱量778kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物116g/塩分3.2g
5 海老マヨかつ チーズポテトフライ 厚揚げ野菜あん 熱量886kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物132g/塩分4.1g	6 ポークカレー チキンカツ 花野菜ベーコン 熱量818kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物133g/塩分3.4g	7 デミハンバーグ 目玉焼きフライ マカロニサラダ 熱量809kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物123g/塩分3.7g	8 豚井風&かき揚げ ピリ辛茄子 蓮根とそぼろの豆板揚げ炒め 熱量868kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物133g/塩分4.4g	9 和菜メンチカツ 大根とペーコンのコンソメ煮 チリボール 熱量888kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物132g/塩分4.1g	10 回鍋肉 野菜コロッケ ブロッコリー竹輪炒め 熱量831kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物130g/塩分3.8g
12 ブルコギ イカツ 水餃子 熱量790kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物128g/塩分4g	13 鯖カツ・厚焼玉子 竹輪天 金平ごぼう 熱量771kcal/蛋白質17g 脂質20g/炭水化物127g/塩分3.5g	14 豆腐ステーキ ベーコン野菜炒め 青菜お揚げ煮 熱量810kcal/蛋白質17g 脂質24g/炭水化物126g/塩分3.8g	15 タンドリーチキン 塩焼きそば けんちん煮 熱量755kcal/蛋白質25g 脂質16g/炭水化物120g/塩分3.2g	16 肉じゃがコロッケ 焼きビーフン ごぼう天 熱量835kcal/蛋白質17g 脂質17g/炭水化物152g/塩分4.3g	17 カツ山菜おろし ジャージャン豆腐 キャベツピーマン炒め 熱量794kcal/蛋白質22g 脂質19g/炭水化物129g/塩分3.2g
19 若鶏の唐揚げ 大根と南瓜の煮物 カリフラワー・明太マヨ 熱量840kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物135g/塩分4g	20 ハッシュドポーク ハムクランチカツ 彩りチャブチエ 熱量786kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物120g/塩分3.5g	21 カレーコロッケ ひじき煮 鶏団子ケチャップ煮 熱量840kcal/蛋白質17g 脂質16g/炭水化物148g/塩分3.4g	22 麻婆豆腐 イカフライ 豚生姜焼き 熱量884kcal/蛋白質27g 脂質27g/炭水化物128g/塩分3.8g	23 サクッとメンチ フレンチサラダ トマトピーズ 熱量929kcal/蛋白質22g 脂質31g/炭水化物136g/塩分3g	24 茄子の味噌炒め たっぷりコーンフライ ふんわり豆腐 熱量898kcal/蛋白質15g 脂質32g/炭水化物133g/塩分3.8g
26 串カツ 彩り切干大根 がんもの含め煮 熱量793kcal/蛋白質18g 脂質17g/炭水化物139g/塩分3.7g	27 ハンバーグ・トマトソース 茄子肉詰めフライ 菜の花辛子和え 熱量767kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物112g/塩分3.7g	28 男爵コロッケ ナポリタン 醤油味のおでん 熱量766kcal/蛋白質16g 脂質16g/炭水化物144g/塩分3.7g	29 牛豚鶏のトリプルコンボ 豚カツ・じゃが串フライ 牛甘辛炒め 熱量793kcal/蛋白質24g 脂質18g/炭水化物130g/塩分3.1g	30 あじフライ 大根そぼろあん 蒸し鶏と青梗菜の塩ナムル 熱量777kcal/蛋白質17g 脂質20g/炭水化物130g/塩分4g	

◇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。

【今月の豆知識】

★『入梅』

6/11は入梅といって暦の上での梅雨入りを指します。昔の入はこれを目安として田植えなどを行っていたそうです。実際の梅雨入りは地域や年によって違うので、気象庁の梅雨入り発表によって日にちが決まります。

【旬のおすすめレシピ】

★『オクラの梅おかか和え』(約2人前)

<材料>

- ・オクラ 8本
- ・梅干し 1ヶ
- ・かつお節 1/2パック
- ・醤油 小匙1

<作り方>

- ①梅干しは種をとり、包丁で細かく叩いておく
- ②オクラは塩茹でし、冷水にとる
- ③②を乱切りにしておく
- ④ボールに梅干し、オクラ、かつお節、醤油を入れ、よく混ぜて完成



【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

☎ (0178) 70-5691

国産米を使用しています

☎ (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		

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。