

2023年7月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
7月の行事 七夕 	海開き 	土用丑の日 	梅雨明け 		1 茄子の味噌炒め 和菜メンチ 切り昆布煮 熱量838kcal/蛋白質18g 脂質28g/炭水化物128g/塩分4.5g
3 もちもちフライ ピリ辛豆腐 イカとピーマンのマリネ 熱量843kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物137g/塩分3.0g	4 ポークカレー ジャンボ餃子 春雨中華和え 熱量809kcal/蛋白質15g 脂質29g/炭水化物132g/塩分3.7g	5 豆腐おろしステーキ あじフライ 大根あさり煮 熱量782kcal/蛋白質19g 脂質19g/炭水化物130g/塩分3.8g	6 具沢山の八宝菜 ちくわ磯辺 小松菜お揚げ煮 熱量738kcal/蛋白質19g 脂質19g/炭水化物120g/塩分4.0g	7 クランチแฮมカツ 中華春雨サラダ コンニャクの金平 熱量819kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物132g/塩分3.5g	8 豆腐うま煮 野菜コロッケ 照り焼きつくね 熱量798kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物127g/塩分4.1g
10 豚スタミナ炒め エビカツ 筍麻辣醬炒め 熱量866kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物136g/塩分4.4g	11 チキンカツ おでん風煮物 ツナサラダ 熱量712kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物122g/塩分3.3g	12 グリルハンバーグ ナポリタン れんこんの金平 熱量896kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物134g/塩分3.4g	13 メンチカツ 焼きそば 厚揚げ茸あん 熱量889kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物139g/塩分3.9g	14 鶏と野菜の唐辛子炒め 春巻き 五目ひじき 熱量745kcal/蛋白質23g 脂質18g/炭水化物127g/塩分4.1g	15 チンジャオロース イカ野菜カツ 小松菜ちくわ煮 熱量750kcal/蛋白質23g 脂質18g/炭水化物125g/塩分3.3g
17 	18 ローストンカツ シルバーサラダ キャベツペーコン炒め 熱量929kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物144g/塩分3.2g	19 豚肉甘辛ピピンバ れんこんつくね 菜の花煮びたし 熱量752kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物116g/塩分4.5g	20 チーズinハンバーグ 白身魚フライ ジャガベーコン 熱量893kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物134g/塩分3.2g	21 あじ梅しそフライ 蓮根そぼろ煮 イカぬた 熱量789kcal/蛋白質20g 脂質14g/炭水化物144g/塩分4.6g	22 チキンのケチャップ煮 お好み焼き 焼売の天婦羅 熱量750kcal/蛋白質24g 脂質18g/炭水化物128g/塩分3.0g
24 鶏カツのたっぷりソース 切干ザーサイ炒め マーボー茄子 熱量817kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物136g/塩分4.1g	25 コク旨！回鍋肉 かき揚げ 団子のスープ煮 熱量869kcal/蛋白質18g 脂質23g/炭水化物130g/塩分4.1g	26 夏野菜カレー フィッシュフライ 厚揚げ煮 熱量820kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物124g/塩分3.7g	27 海老フライ&唐揚げ ひじき煮 花野菜のサラダ 熱量840kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物141g/塩分4.9g	28 生姜焼き 豆腐寄せ揚げ 彩りチャブチエ 熱量829kcal/蛋白質20g 脂質26g/炭水化物127g/塩分4.3g	29 チキン南蛮 キャベツ炒め いんげんえのき和え 熱量798kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物121g/塩分2.7g
31 南瓜クノードル あさりのボンゴレパスタ 薩摩揚げと大根の煮物 熱量708kcal/蛋白質15g 脂質13g/炭水化物130g/塩分3.7g	7月が旬の食べ物 				

◇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時までにお召し上がりください。

【今月の豆知識】

★『七夕』

七夕といえば天の川ですが、天の川はこと座のベガ(織姫)とわし座のアルタイル(彦星)の間に流れています。この2つの星をつなぐのが七夕のお話で橋を作ってくれる白鳥座のデネブ(カササギ)です。これを夏の大きな三角形の呼び、夏の星空の目印になっています。

【旬のおすすめレシピ】

★『きゅうりとみょうがのさっぱり和え』(1~2人前)

<材料>

- ・きゅうり 1本
- ・みょうが 1ヶ
- ・だしの素 小匙1/2
- ・塩 少々

<作り方>

- ①きゅうりは輪切り、みょうがは千切りに切る
- ②きゅうりとみょうが、だしの素を保存袋に入れてよく揉み、塩で味を整える
- ③冷蔵庫で冷やして味をなじませれば完成

【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

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。