

2023年8月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
	1 あじ大葉フライ ピーマン肉詰め焼き さっぱりサラダ 熱量769kcal/蛋白質16g 脂質17g/炭水化物134g/塩分3.7g	2 ハンバーグオニオンソース バターポテト イカフライ 熱量811kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物127g/塩分3.9g	3 豚と茄子の甘辛味噌炒め 鯖唐揚げ野菜あん 小松菜煮浸し 熱量916kcal/蛋白質22g 脂質33g/炭水化物129g/塩分3.9g	4 チキンカツレツ カレー春雨 煮物 熱量880kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物136g/塩分3.6g	5 ミックスフライ キャベツとベーコンの塩炒め 青菜人參中華和え 熱量830kcal/蛋白質19g 脂質25g/炭水化物127g/塩分3.6g
7 チーズinメンチカツ 生姜焼き ちゆるるんサラダ 熱量889kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物140g/塩分3.7g	8 イカフリットのチリソース 牛蒡とこんにやく甘煮 ピリ辛茄子 熱量823kcal/蛋白質17g 脂質22g/炭水化物135g/塩分4.5g	9 野菜のコチジャン炒め カレーコロッケ カリフラワーマリネ 熱量794kcal/蛋白質18g 脂質17g/炭水化物139g/塩分3.2g	10 ソース漬け鶏かつ井 五目ひじき いんげんと茸の炒め 熱量818kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物139g/塩分4.2g	11  山の日 	12 臨時休業 工場保守作業のため休業します
14 お盆休み 	15 お盆休み 	16 お盆休み 	17 ハムカツ 小松菜と蒲鉾炒め ひとくち角天 熱量735kcal/蛋白質16g 脂質14g/炭水化物133g/塩分4.3g	18 若鶏唐揚げ 麻婆春雨 生揚げみそ煮 熱量910kcal/蛋白質24g 脂質25g/炭水化物142g/塩分3.9g	19 豚キムチ炒め お好み焼き 蒸し鶏の胡麻ダレ 熱量708kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物115g/塩分3.3g
21 豚キャベツオイスター炒め イカ天ぷら 細切昆布煮 熱量713kcal/蛋白質21g 脂質15g/炭水化物122g/塩分4.7g	22 かつカレー 大根と高菜の炒め煮 隠元ベーコン炒め 熱量749kcal/蛋白質16g 脂質21g/炭水化物129g/塩分4.1g	23 コーンコロッケ マーポー豆腐 蓮根きんぴら 熱量832kcal/蛋白質18g 脂質21g/炭水化物139g/塩分3.9g	24 BIGハンバーグ 塩焼きそば シェルマカロニサラダ 熱量842kcal/蛋白質19g 脂質27g/炭水化物127g/塩分4g	25 じゃが豚胡椒炒め 蓮根つくね シルバーサラダ 熱量849kcal/蛋白質19g 脂質25g/炭水化物134g/塩分4.6g	26 チキン南蛮 キャベツとベーコンの炒め いんげんえのき和え 熱量801kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物122g/塩分3.1g
28 若鶏のデミグラス煮 ナポリタン 春雨中華サラダ 熱量757kcal/蛋白質27g 脂質15g/炭水化物124g/塩分3.7g	29 ビビンバ焼肉 菜花あさり辛子和え しゅうまい 熱量787kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物128g/塩分4.5g	30 チキン竜田 ひじき煮 シーフードマリネ 熱量830kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物134g/塩分3.6g	31 フィッシュフライ 野菜炒め ピーマン甘辛味噌 熱量927kcal/蛋白質20g 脂質32g/炭水化物133g/塩分3.6g	8月31日 野菜の日 	

◇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】

★『お盆』

今年もお盆の時期がやってきました。お盆によく見る胡瓜や茄子を動物に見立てた飾りは「精霊馬」といいます。胡瓜馬はご先祖様が早く来られるように、茄子牛はあの世に帰るとき、ゆっくり帰れるようにという願いが込められています。



【旬のおすすめレシピ】

★『枝豆のペペロンチーノ』(3~4人前)

<材料>

- ・枝豆 1袋
- ・鷹の爪 1本
- ・にんにく 1片
- ・塩(塩茹で用) 小匙1
(味付用) 少々
- ・オリーブオイル 大匙2

<作り方>

- ①枝豆は塩茹でし、にんにくはみじん切りにしておく
- 鷹の爪は種を取り除いて輪切りにする
- ③フライパンにオリーブオイルをいれにんにくと鷹の爪を炒める
- ④香りが出てきたら、枝豆を入れ塩で味付けする



【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 ☎ (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	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。