

# 2023年9月 ひのでのランチメニュー



月	火	水	木	金	土
				<b>1</b> 鶏肉タンドリー炒め 切干大根 春雨サラダ 熱量790kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物123g/塩分3.8g	<b>2</b> ミートコロケ 牛蒡ピリ辛煮 サバの照り焼き 熱量851kcal/蛋白質27g 脂質23g/炭水化物129g/塩分3.0g
<b>4</b> ハムステーキ イカフライ 大根とお揚げ煮 熱量882kcal/蛋白質21g 脂質25g/炭水化物137g/塩分2.9g	<b>5</b> サクサクメンチカツ ナポリタン お魚南蛮漬け 熱量809kcal/蛋白質27g 脂質17g/炭水化物131g/塩分3.8g	<b>6</b> デミグラスハンバーグ フライドポテト 山菜ひじき 熱量818kcal/蛋白質19g 脂質27g/炭水化物124g/塩分4.6g	<b>7</b> 牛の辛味噌炒め チヂミ 春雨サラダ 熱量815kcal/蛋白質20g 脂質21g/炭水化物133g/塩分4.7g	<b>8</b> カレーコロケ 鶏肉の生姜焼き 青菜とあさりのペペロン 熱量830kcal/蛋白質26g 脂質20g/炭水化物131g/塩分3.4g	<b>9</b> グリルハンバーグ 金平牛蒡 彩りミックスナムル 熱量790kcal/蛋白質15g 脂質22g/炭水化物129g/塩分4.1g
<b>11</b> ごまたっぷりチキン南蛮 切干大根煮 味噌こんにやく 熱量806kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物136g/塩分3.6g	<b>12</b> 大豆ミートと野菜のカレー ちくわ磯辺揚げ 酢の物 熱量735kcal/蛋白質15g 脂質16g/炭水化物136g/塩分3.4g	<b>13</b> 特選白身魚フライ タルタルソース キャベツとザーサイの炒め 熱量864kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物130g/塩分3.9g	<b>14</b> 旨辛麻婆豆腐 春巻き いんげん胡麻和え 熱量746kcal/蛋白質21g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.5g	<b>15</b> ポテトコロケ パスタボロネーゼ シルバーサラダ 熱量889kcal/蛋白質19g 脂質23g/炭水化物148g/塩分3.4g	<b>16</b> 鶏かつ サバの味噌煮 こんにやくと大根の味噌煮 熱量762kcal/蛋白質25g 脂質19g/炭水化物119g/塩分3.7g
<b>18</b> 敬老の日 	<b>19</b> チキンスタミナ焼き ポテトサラダ 細切昆布と牛蒡の煮物 熱量700kcal/蛋白質26g 脂質11g/炭水化物121g/塩分4.0g	<b>20</b> えびカツ タルタルソース ひじきそぼろ煮 熱量840kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物133g/塩分4.1g	<b>21</b> 大きなハンバーグ 特製トマトソース シェルマカロニサラダ 熱量758kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物118g/塩分4.2g	<b>22</b> とり南蛮 枝豆の辛旨ミートソース 味噌おでん 熱量988kcal/蛋白質25g 脂質34g/炭水化物139g/塩分3.6g	<b>23</b> 秋分の日 
<b>25</b> 若鶏もも唐揚げ 辛口カレー 切干大根 熱量821kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物133g/塩分3.3g	<b>26</b> ヒレカツ 甘口ソース じゃが芋のトマト煮 熱量768kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物134g/塩分3.5g	<b>27</b> 極厚ハムカツ ナポリタン 春雨の酢の物 熱量768kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物136g/塩分4.1g	<b>28</b> フライドチキン キャベツとソーセージ炒め 団子の野菜あん 熱量946kcal/蛋白質21g 脂質35g/炭水化物125g/塩分4.4g	<b>29</b> かぼちゃクノーデル 豚肉生姜炒め 青菜ピリ辛炒め 熱量888kcal/蛋白質17g 脂質29g/炭水化物134g/塩分3.1g	<b>30</b> 回鍋肉 イカカツ チャプチェ 熱量887kcal/蛋白質18g 脂質29g/炭水化物132g/塩分3.4g

◇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時までにお召上がりください。

## 【今月の豆知識】

### ★『中秋の名月』

現在では綺麗な満月を見ながらお団子を楽しむ行事とされていますが、昔は収穫を祝う行事として芋や豆をお供えして収穫の感謝を伝えていたそうです。その後、満月に見立てたお団子もお供えするようになり、現在の形になったと言われています。

## 【旬のおすすめレシピ】

### ★『フルーツ白玉』（2人前）

#### <材料>

- ・白玉粉 100g
- ・水 90ml
- ・フルーツミックス缶 1缶

#### <作り方>

- ①ボールに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて手でこねる ※耳たぶくらいの柔らかさが目安
- ②丸く成形して、中心をくぼませる
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かして茹でる
- ④浮いてきたら氷水にとり、冷やす
- ⑤フルーツをよけ合わせたら完成

## 【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。