

# 2023年11月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> <b>麻婆豆腐</b> 竹輪天ぷら コーンサラダ 熱量762kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物127g/塩分3.3g	<b>2</b> <b>白身フライ</b> 照り焼きつくね 切干大根煮 熱量885kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物137g/塩分4.0g	<b>3</b> <b>文化の日</b> 	<b>4</b> <b>五目旨煮</b> ハムカツ 焼きそば 熱量735kcal/蛋白質16g 脂質15g/炭水化物131g/塩分3.3g
<b>6</b> <b>ささみチーズフライ</b> 金平ごぼう シルバーサラダ 熱量769kcal/蛋白質15g 脂質21g/炭水化物126g/塩分3.4g	<b>7</b> <b>グリルハンバーグ</b> オニオンソース 餃子フライ 熱量830kcal/蛋白質21g 脂質25g/炭水化物125g/塩分3.2g	<b>8</b> 豚肉とキャベツの味噌炒め たっぷりコーンフライ 三色ナムル 熱量804kcal/蛋白質20g 脂質23g/炭水化物128g/塩分4.0g	<b>9</b> <b>メンチカツ</b> 中華くらげ春雨 のり佃煮 熱量705kcal/蛋白質15g 脂質14g/炭水化物129g/塩分4.4g	<b>10</b> チキンステーキ七味マヨ 焼売 こんにやく金平 熱量906kcal/蛋白質21g 脂質33g/炭水化物126g/塩分3.4g	<b>11</b> <b>麻婆大根</b> イカフライ 肉じゃが 熱量712kcal/蛋白質20g 脂質12g/炭水化物127g/塩分3.8g
<b>13</b> <b>ポークカレー</b> 目玉焼きフライ かぼちゃサラダ 熱量827kcal/蛋白質19g 脂質29g/炭水化物131g/塩分3.4g	<b>14</b> <b>鶏のすき焼き</b> もやしとハムの中華和え ほうれん草胡麻和え 熱量759kcal/蛋白質29g 脂質16g/炭水化物120g/塩分4.2g	<b>15</b> <b>イカフライチリソース</b> 焼きそば ピーマンベーコンの炒め 熱量811kcal/蛋白質18g 脂質24g/炭水化物128g/塩分4.1g	<b>16</b> <b>あぶり焼きチキン</b> 焼きビーフン 小松菜バター 熱量707kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物109g/塩分3.7g	<b>17</b> <b>ハムクランチカツ</b> 野菜炒め 明太ポテトサラダ 熱量755kcal/蛋白質19g 脂質19g/炭水化物123g/塩分3.5g	<b>18</b> <b>ハッシュドビーフ</b> えびカツ キャベツとベーコン炒め 熱量735kcal/蛋白質17g 脂質20g/炭水化物118g/塩分3.2g
<b>20</b> チキンカツ甘辛葱ダレ オイスター焼きそば 麻婆豆腐 熱量833kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物136g/塩分3.7g	<b>21</b> <b>ポークジンジャー</b> メンチカツ ピリ辛春雨 熱量922kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物132g/塩分3.9g	<b>22</b> <b>カレーコロッケ</b> ナポリタン ひじき煮 熱量752kcal/蛋白質15g 脂質17g/炭水化物133g/塩分4.0g	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b> 	<b>24</b> <b>デミカツ</b> 大根刻み揚げ煮 小松菜と小海老の煮浸し 熱量718kcal/蛋白質21g 脂質13g/炭水化物125g/塩分3.5g	<b>25</b> <b>ハムマヨ卵フライ</b> 肉野菜炒め パスタとインゲンのポロネーゼ 熱量706kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物121g/塩分3.2g
<b>27</b> <b>天ぷら盛り合わせ</b> (イカ天・お魚天) ピリ辛焼きそば 熱量800kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物135g/塩分4.5g	<b>28</b> <b>ハムカツ</b> ジャーマンポテト 蒸し鶏胡麻和え 熱量780kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物128g/塩分3.9g	<b>29</b> ハンバーグトマトソース キャベツベーコン炒め 白身フライ 熱量921kcal/蛋白質23g 脂質29g/炭水化物137g/塩分3.0g	<b>30</b> <b>たこカツ</b> 焼きそば 豚野菜炒め 熱量826kcal/蛋白質15g 脂質24g/炭水化物134g/塩分4.0g		

◇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】

### ★『勤労感謝の日』

現在では働いているすべての人に感謝する日とされていますが、戦前は宮中行事の新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡を願う行事だったそうです。戦後はGHQの考え方により新嘗祭の代わりに勤労感謝の日が設けられたと言われています。

## 【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

## 【旬のおすすりレシピ】

### ★『さつまいものバター醤油煮』(2~4人前)

- ＜材料＞
- さつまいも 1本 ☆仕上げ用
  - 醤油 大匙1
  - 砂糖 大匙1
  - 水 1カップ
  - バター 10g
  - 黒胡麻 少々

- ＜作り方＞
- ①さつまいもは乱切りにして水にさらしておく
  - ②鍋に水と調味料、さつまいもを入れ 柔らかくなるまで煮る
  - ③最後に仕上げ用のバターと黒胡麻を加えて完成

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。