

2024年5月



# ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
		1 葱塩豚焼肉 白身魚フライ ほうれん草のナムル 熱量855kcal/蛋白質27g 脂質 21g/炭水化物118g/塩分3.0g	2 チキンカツ玉葱のとじ煮 イカのチリ炒め ベーコンサラダ 熱量724kcal/蛋白質21g 脂質15g/炭水化物124g/塩分4.5g	3 憲法記念日 	4 みどりの日 
6 振替休日 	7 海老カツ ペンネアラビアータ つきこん七味和え 熱量743kcal/蛋白質23g 脂質16g/炭水化物120g/塩分3.7g	8 筍と牛肉オイスター炒め カレーコロッケ 水ぎょうざ 熱量743kcal/蛋白質20g 脂質15g/炭水化物128g/塩分3.3g	9 麻婆豆腐 ハムかつ 隠元とベーコン炒め 熱量851kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物126g/塩分3.9g	10 さっぱりダレ唐揚げ ひじきのそぼろ煮 マカロニサラダ 熱量869kcal/蛋白質27g 脂質24g/炭水化物131g/塩分4.1g	11 厚揚げのおろしあ 蓮根つくね キャベツの玉子炒め 熱量833kcal/蛋白質26g 脂質24g/炭水化物123g/塩分3.3g
13 チキンステーキ 金平ごぼう 五目切干大根 熱量812kcal/蛋白質26g 脂質24g/炭水化物117g/塩分3.9g	14 豚と野菜胡椒炒め ジューシメンチカツ 菜の花の辛し和え 熱量797kcal/蛋白質25g 脂質23g/炭水化物118g/塩分3.9g	15 ししゃもフライ おでん(大根、竹輪) ごぼうサラダ 熱量821kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物132g/塩分4.6g	16 たこカツ 牛煮おろしポン酢 彩りミックスナムル 熱量762kcal/蛋白質26g 脂質20g/炭水化物113g/塩分4.2g	17 鶏肉の生姜炒め ポテトコロッケ 中華春雨 熱量778kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物128g/塩分3.1g	18 ほっけの味醂焼き かき揚げ天 大根の味噌煮 熱量730kcal/蛋白質16g 脂質16g/炭水化物120g/塩分3.3g
20 豚コチュジャン炒め ちぢみ 白身魚フライ 熱量795kcal/蛋白質25g 脂質16g/炭水化物121g/塩分4.7g	21 和風豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 キャベツとあさり煮浸し 熱量909kcal/蛋白質24g 脂質30g/炭水化物127g/塩分4.8g	22 牛肉デミソース煮 アジフライ ピリ辛こんにゃく 熱量728kcal/蛋白質20g 脂質16g/炭水化物119g/塩分2.9g	23 いかカツ デミ オムレツ 焼売 熱量849kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物120g/塩分4.8g	24 照焼ハンバーグ ジャーマンポテト なめ草のおろし和え 熱量 802kcal/蛋白質29g 脂質20g/炭水化物118g/塩分3.8g	25 フィッシュフライ 海鮮焼きそば 切干大根 熱量798kcal/蛋白質19g 脂質16g/炭水化物126g/塩分4.4g
27 サーモンフライ ポトフ インゲン胡麻和え 熱量932kcal/蛋白質19g 脂質30g/炭水化物125g/塩分3.8g	28 春巻き 団子の照り煮 野菜の五目煮 熱量706kcal/蛋白質17g 脂質18g/炭水化物113g/塩分2.6g	29 メンチカツカレーソース 肉団子の甘酢餡 ペペロンチーノ 熱量887kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物133g/塩分3.9g	30 南蛮だれチキン じゃが芋醤油バター 揚げ餃子 熱量883kcal/蛋白質31g 脂質22g/炭水化物133g/塩分3.8g	31 クリーミーコーンコロッケ ちょこっと牛煮 シューマイ 熱量888kcal/蛋白質21g 脂質25g/炭水化物139g/塩分2.9g	

◇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。

## 【今月の記念日】

★5月29日はコンニャクの日

「こ(5)んに(2)やく(9)」の語呂合わせから1989年(平成元年)に日本記念日協会により認定、登録されました。コンニャクのj効能は1、腸内トラブルを改善し便通が良好になる。2、コレステロール値や血糖値を抑制する。3、グルコマンナンは胃のなかで膨張し満足感を与えダイエットに効果的等。でも食べすぎは胃腸の負担に。1日100g程度(板コン1/3枚)に抑えましょう。

## 【5月の旬の食材】

★いちご

いちごはハウス栽培もあり年中出回りますが、本来は5月に旬を迎える果物です。俳句でも初夏の季語として使われ、特にこの時期は香り高く、水分もたっぷり含んでいてそこに含まれるビタミンCはレモンに匹敵するほど。いちご10粒で1日に必要なビタミンC量を摂取できるといわれています。そのまま食べたり、牛乳をかけてつぶしたり、ジャムやパパロアでどうぞ...

【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。