


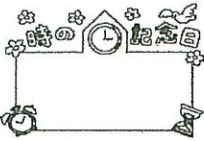


2024年6月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
   					1 いわしフライ 豚キャベツみそ炒め ほうれん草の胡麻和え 熱量725kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物109g/塩分2.8g
3	4	5	6	7	8
牛オイスター炒め 海老カツ つくねの照り焼き 熱量756kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物128g/塩分4.3g	チーズインハンバーグ ツイストマカロニサラダ 豚肉スタミナ炒め 熱量858kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物122g/塩分4.1g	チキンカツ チャプチェ ギョウザ天 熱量783kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物125g/塩分4.1g	ポテトコロケ ハムステーキ 醤油バターコーン 熱量836kcal/蛋白質39g 脂質21g/炭水化物116g/塩分3.1g	チキンステーキ 切干大根はりはり漬け 三色ナムル 熱量733kcal/蛋白質21g 脂質15g/炭水化物126g/塩分3.3g	牛のしぐれ煮 がんも含め煮 プチデミバーグ 熱量809kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物130g/塩分3.2g
10	11	12	13	14	15
鶏ムネのトマト煮 ひじき煮 菜の花の辛し和え 熱量756kcal/蛋白質33g 脂質10g/炭水化物125g/塩分4.2g	白身魚フライ ポークカレー 中華春雨サラダ 熱量922kcal/蛋白質22g 脂質28g/炭水化物140g/塩分4.5g	いかカツ 肉入金平ごぼう ブロッコリーサラダ 熱量750kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物117g/塩分3.2g	とんかつのどぶ漬け 大根のツナ煮 ピリ辛茄子味噌 熱量810kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物129g/塩分3.5g	ししゃもフライ プチ焼肉 わかめの生姜和え 熱量876kcal/蛋白質24g 脂質26g/炭水化物128g/塩分3.8g	サクサクメンチカツ キャベツとハム炒め ゴロゴロポテトサラダ 熱量663kcal/蛋白質19g 脂質15g/炭水化物110g/塩分2.5g
17	18	19	20	21	22
ハムサラダフライ 煮物 茄子味噌 熱量841kcal/蛋白質19g 脂質25g/炭水化物129g/塩分3.3g	チキン竜田揚げ 五目ひじき 中華炒め 熱量920kcal/蛋白質33g 脂質29g/炭水化物124g/塩分3.8g	アジフライ シルバーサラダ 大根のキムチ炒め 熱量795kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物116g/塩分3.2g	唐揚げ&バーグ ごぼうサラダ ぎょうざ天 熱量838kcal/蛋白質27g 脂質25g/炭水化物122g/塩分3.6g	かき揚げ 肉団子ケチャップ炒め 切干大根煮 熱量856kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物123g/塩分4.4g	アジフライ ペンネアラビアータ 牛ビビンバ炒め 熱量661kcal/蛋白質20g 脂質12g/炭水化物114g/塩分2.2g
24	25	26	27	28	29
カレーコロケ さばの南蛮漬け 細切り昆布サラダ 熱量811kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物135g/塩分4.8g	チキンカツ ひじきと薩摩揚げ ブロッコリーツナ和え 熱量733kcal/蛋白質25g 脂質17g/炭水化物122g/塩分3.7g	竹輪天 マーボー豆腐 ピリ辛こんにやく 熱量771kcal/蛋白質21g 脂質15g/炭水化物123g/塩分4.2g	ハッシュドビーフ オムレツ 春雨サラダ 熱量804kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物122g/塩分3.5g	いか天 肉団子すき煮風 マンマとキャベツ胡椒炒め 熱量740kcal/蛋白質16g 脂質21g/炭水化物114g/塩分3.1g	角ハムカツ シェルマカロニサラダ オムレットマトソース 熱量741kcal/蛋白質25g 脂質15g/炭水化物122g/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時までにお召し上がりください。

【青森県6月の行事】

- 第5回日本伐木チャンピオンシップ
 期間:6月1日(土)~6月2日(日) 会場:モヤヒルズ(青森市)
 チェンソー技術を競う日本代表選手選考会
 烏守春祭り
 期間:6月1日(土)~6月2日(日) 会場:南郷朝もやの館
 烏守の歴史あるお祭り
 十和田湖湖水祭り
 期間:6月8日(土)~6月9日(日) 会場:十和田湖畔休屋
 パルーンランタンと花火で愛と平和を祈る
 神明宮茅の輪祭
 期間:6月30日(日)~7月1日(月) 会場:神明宮
 茅の輪に災厄を移し心身を清める伝統行事
 花菖蒲まつり2024
 期間:6月22日(土)~7月14日(日) 会場:手づくり村鯉ヶ郷(十和田市) 500種類20万株の花菖蒲

【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。

