

2024年7月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
1 チキン竜田揚げ フライドポテト 花野菜中華炒め 熱量866kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物122g/塩分4.8g	2 チーズメンチカツ ナポリタン お好み焼き 熱量912kcal/蛋白質18g 脂質29g/炭水化物142g/塩分4.8g	3 鶏天婦羅(天つゆ) 厚焼き卵と焼きそば 木耳昆布の佃煮 熱量878kcal/蛋白質19g 脂質28g/炭水化物133g/塩分4.8g	4 道産男爵コロッケ 回鍋肉 ピリ辛春雨 熱量904kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物127g/塩分3.4g	5 牛丼風 お魚青のりフライ マカロニサラダ 熱量833kcal/蛋白質28g 脂質23g/炭水化物118g/塩分3.9g	6 アジフライ チンジャオロース 小松菜の辛し和え 熱量875kcal/蛋白質27g 脂質26g/炭水化物121g/塩分3.8g
8 豚と野菜オイスター炒め カレールーフライ コーンツナサラダ 熱量918kcal/蛋白質19g 脂質26g/炭水化物131g/塩分3.7g	9 白身フライ&金平ごぼう スパゲティミートソース がんも煮 熱量884kcal/蛋白質25g 脂質22g/炭水化物140g/塩分3.3g	10 オムハヤシ 春雨胡麻高菜炒め しゅうまい天 熱量837kcal/蛋白質21g 脂質30g/炭水化物111g/塩分3.8g	11 チキン南蛮 ペンネアラビアータ フライドポテト 熱量807kcal/蛋白質29g 脂質15g/炭水化物134g/塩分4.1g	12 味噌香るハンバーグ キャベツベーコン炒め ちくわの磯部揚げ 熱量826kcal/蛋白質16g 脂質23g/炭水化物124g/塩分3.6g	13 海老カツ&イカフライ ミックスマカロニ 揚焼売チリソース 熱量756kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物119g/塩分3.2g
15  海の日	16 ポーク生姜焼き 春巻き さっぱり春雨サラダ 熱量954kcal/蛋白質24g 脂質32g/炭水化物129g/塩分3.5g	17 いかカツ 唐揚ハニーマスタード和え わかめのおかか和え 熱量856kcal/蛋白質25g 脂質24g/炭水化物129g/塩分3.3g	18 クリーミーコーンコロッケ チキンのトマト煮 薩摩揚生姜味噌 熱量872kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物132g/塩分3.5g	19 鰯フライタルタル添え ペンネナポリタン ちょこっと肉じゃが 熱量804kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物129g/塩分3.5g	20 ごま油香るラビオリ 麻婆ナス四川風 団子の旨煮 熱量805kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物123g/塩分3.6g
22 白身フライ&ハムステーキ 五目ひじき煮 れんごんの金平 熱量799kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物125g/塩分3.7g	23 グリルハンバーグ マカロニサラダ 花野菜の塩昆布ペペロン 熱量872kcal/蛋白質27g 脂質23g/炭水化物134g/塩分4.7g	24 ささみカツ 焼きそば 蒟蒻生姜味噌煮 熱量777kcal/蛋白質20g 脂質16g/炭水化物139g/塩分4.1g	25 ビーフコロッケ ごぼうサラダ 切干大根ベーコンはりはり漬け 熱量863kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物135g/塩分3.9g	26 オムレツ 肉団子甘酢餡かけ シエルマカロニサラダ 熱量858kcal/蛋白質23g 脂質21g/炭水化物138g/塩分4.2g	27 コーンフライ&ウィンナー 餃子南蛮野菜 大根のツナ煮 熱量914kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物136g/塩分3.8g
29 豚ネギ塩炒め 春巻き 大根のこんにやく煮 熱量871kcal/蛋白質20g 脂質32g/炭水化物116g/塩分4.0g	30 チキンロールフライ 焼きそば わかめ生姜酢 熱量771kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物133g/塩分3.8g	31 かに玉甘酢餡かけ ジャンボ餃子 中華サラダ 熱量892kcal/蛋白質29g 脂質20g/炭水化物132g/塩分4.5g			

◇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7月の行事】



* はちのへ七タまつり

7/12(金)~7/14(日) 八戸市中心街
第54回八戸小唄流し踊り 17:30~

* 第31回ジャックドまつり 花火1800発
7/13(土) 20:15~20:45 南部町ふれあい
公園

* 恐山大祭

7/20(土)~7/24(水) 06:00~18:00
イタコの口寄せ、地蔵尊への祈願その他
入山料500円 むつ市田名部宇曾利山3-2

* 南郷サマージャズフェスティバル



7/27(土) 南郷カッコーの森エコーランド

* 東北町湖水祭り花火大会 2500発打ち上げ
7/27(土)19:30~20:30
小川原公園内湖水浴場

【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。