

2024年8月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
			1 玉子サラダフライ マカロニサラダ 豚と大根甘辛炒め 熱量861kcal/蛋白質21g 脂質24g/炭水化物133g/塩分2.0g	2 ほうれん草入り玉子焼き ひじき煮 ちょこっとイカチリ 熱量854kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物128g/塩分3.8g	3 チーズメンチカツ 煮物(厚揚げ、大根) 蓮根の梅肉和え 熱量862kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物131g/塩分4.2g
5 タンドリーチキン&鯨フライ ペンネボロネーゼ がんも煮 熱量902kcal/蛋白質39g 脂質26g/炭水化物123g/塩分3.3g	6 牛丼おろし大根ポン酢 カレーコロッケ 切干大根ハリハリ漬け 熱量825kcal/蛋白質22g 脂質21g/炭水化物134g/塩分4.1g	7 とり天&竹輪天 春雨中華 おくらの酢の物 熱量731kcal/蛋白質20g 脂質15g/炭水化物119g/塩分4.8g	8 白身魚フライ キャベツとベーコン塩昆布炒め ミートボールケチャップ煮 熱量885kcal/蛋白質21g 脂質29g/炭水化物129g/塩分3.9g	9 トマト煮込みハンバーグ 海老カツ マカロニサラダ 熱量889kcal/蛋白質22g 脂質24g/炭水化物133g/塩分4.3g	10(予約のみ) チキンカツレツ 煮物(生姜、がんも) なすの生姜煮 熱量771kcal/蛋白質23g 脂質18g/炭水化物128g/塩分4.5g
12 山の日(8/11) 振替休日	13 お盆休み 	14 お盆休み 	15 お盆休み 	16 お盆休み	17(予約のみ) 若鶏の唐揚げ 大根、厚揚げ柚子味噌 インゲン胡麻和え 熱量822kcal/蛋白質27g 脂質20g/炭水化物128g/塩分4.3g
19 いかカツ マーボ豆腐 みそ味つくね 熱量838kcal/蛋白質26g 脂質22g/炭水化物132g/塩分4.2g	20 ピピンパ焼肉 餃子 ポテトサラダ 熱量790kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物129g/塩分4.1g	21 さっぱり海鮮唐揚げ オムレツ ツナマヨコーン 熱量851kcal/蛋白質19g 脂質20g/炭水化物128g/塩分4.5g	22 チキン竜田 煮物(蒟蒻、肉団子) カリフラワーマリネ 熱量770kcal/蛋白質28g 脂質20g/炭水化物108g/塩分3.9g	23 団子と野菜のトマト煮 いかカツ ハムコーンサラダ 熱量911kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物126g/塩分3.7g	24 海老フライ&鯨フライ 昔風ナポリタン セロリベーコン炒め 熱量891kcal/蛋白質21g 脂質28g/炭水化物130g/塩分4.3g
26 角ハムかつ さばの味噌煮 小松菜辛し和え 熱量859kcal/蛋白質26g 脂質23g/炭水化物124g/塩分3.9g	27 ハンバーグシンジャーオ ニオンソース イカフライ ブロッコリーバター炒め 熱量898kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物126g/塩分4.4g	28 ソースかつ丼 切干大根 根菜の金平 熱量788kcal/蛋白質25g 脂質15g/炭水化物133g/塩分4.1g	29 チキンの竜田揚げ 豚肉キャベツキムチ炒め 焼さつま揚げ 熱量790kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物129g/塩分3.9g	30 チキンオムレツ&揚ポテト 牛のしぐれ煮 揚げ餃子 熱量800kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物120g/塩分3.5g	31 串カツ スパゲティミートソース 大根のハリハリ漬け 熱量883kcal/蛋白質22g 脂質27g/炭水化物128g/塩分3.1g

◇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8月の行事】

- * 八戸三社大祭 7/31~8/4
300年の歴史と伝統を誇る八戸地方最大のまつり
- * 弘前ねぶたまつり 8/1~8/7
「ヤーヤドー」の掛け声で城下町弘前を練り歩く勇ましく上品なまつり
- * 青森ねぶた祭り 8/2~8/7
「ラッセラー、ラッセラー」の掛け声で「跳人」はねとが踊り歩く東北三大祭りの一つ。8/7の海上運行と花火でフィナーレを飾ります。
- * 五所川原立佞武多 8/4~8/8
「ヤッテマレ! ヤッテマレ!」の勇ましい掛け声のもと高さ約20M前後の山車が市内を練り歩きます。
- * 黒石よされ 8/15~8/16
古い伝統を持つ日本三大流し踊りの一つです。



【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

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	28	30	31	

8月10日(土)及び8月17日(土)のご注文は8月6日(火)までにご予約下さい。食料廃棄ロス削減のためご協力をお願いします。

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。