

# 2024年9月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
2 かぼちゃコロケ ひじきのそぼろ煮 ブロッコリーツナマヨサラダ 熱量900kcal/蛋白質22g 脂質28g/炭水化物134g/塩分3.9g	3 どぶづけトンカツ 中華サラダ いんげんベーコン 熱量852kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物129g/塩分4.1g	4 チキンステーキ 白身魚フライ 金平ごぼう 熱量777kcal/蛋白質33g 脂質11g/炭水化物126g/塩分4.4g	5 中華風旨煮 竹輪の変わり揚げ 水餃子ポン酢かけ 熱量769kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物122g/塩分4.1g	6 若鳥ジュシー竜田 牛蒡とひじきの油炒め キャベツそぼろコンソメ煮 熱量855kcal/蛋白質28g 脂質21g/炭水化物128g/塩分4.5g	7 ジュシーメンチカツ ホイコーロー ビーフン 熱量914kcal/蛋白質28g 脂質25g/炭水化物140g/塩分3.9g
9 鶏の天婦羅 切干大根ベーコン炒め 菜の花あさり辛子和え 熱量880kcal/蛋白質27g 脂質28g/炭水化物125g/塩分3.6g	10 ビビンバーク 大根そぼろ煮 イカフライ 熱量827kcal/蛋白質25g 脂質25g/炭水化物119g/塩分4.1g	11 肉じゃがコロケ ポロネーゼ風パスタ 麻婆ナス 熱量947kcal/蛋白質19g 脂質31g/炭水化物144g/塩分3.7g	12 チキンカツ卵とじ 春雨サラダ 照り焼きつくね 熱量834kcal/蛋白質26g 脂質18g/炭水化物130g/塩分4.3g	13 サーモンフライ ツイストマカロニサラダ チリ餃子 熱量836kcal/蛋白質26g 脂質18g/炭水化物135g/塩分3.8g	14 生姜焼き 大根とウインナーのポトフ ツナマヨコーン 熱量925kcal/蛋白質30g 脂質29g/炭水化物121g/塩分3.7g
16 敬老の日	17 ハッシュドビーフとオムレツ 白身魚フライ 炒りこんにやく牛蒡 熱量813kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物121g/塩分4.0g	18 メンチカツ&スパゲティ ひじき&がんも煮 ヤンニョムチキン 熱量970kcal/蛋白質21g 脂質37g/炭水化物126g/塩分3.0g	19 海老フライ&ハムカツ 煮物 シエルマカロニサラダ 熱量866kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物130g/塩分4.3g	20 牛の牛蒡煮 イカフライ 彩りミックスナムル 熱量801kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物131g/塩分4.5g	21 アジ大葉焼肉フライ 豚と野菜オイスター炒め サイコロ厚揚げそぼろ炒め 熱量856kcal/蛋白質26g 脂質26g/炭水化物123g/塩分4.0g
23 振替休日	24 グリルチキンカレーソース 切干大根 一口海老カツ 熱量929kcal/蛋白質33g 脂質22g/炭水化物138g/塩分3.9g	25 ハンバーグトマトソース 竹輪の磯部揚げ インゲンガーリック炒め 熱量808kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物117g/塩分4.1g	26 白身魚彩り野菜餡 小松菜と人参の煮浸し れんこんのラー油炒め 熱量785kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物134g/塩分2.9g	27 カレーコロケ 蒸し鶏を野菜ネギソース 華野菜といかのソテー 熱量758kcal/蛋白質24g 脂質15g/炭水化物127g/塩分3.9g	28 かに玉&焼きそば じゃが芋醤油バター煮 揚げ餃子 熱量790kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物134g/塩分3.0g
30 チキンのトマト煮 中華サラダ ブロッコリーとベーコン炒め 熱量805kcal/蛋白質24g 脂質24g/炭水化物111g/塩分3.5g	新型コロナ変異株KP. 3感染者増加中... 				

◇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。

## 【9月が旬の食材】

- ★かぼちゃ: 免疫力強化、老化予防に
- ★里芋: 腸内環境を整え、血糖値やコレステロール値の上昇をおさえる
- ★舞茸: カルシウムの吸収をサポート
- ★銀杏: 免疫力UP! 食べすぎに注意!

## 【9月食の記念日】

★9/1キウイの日<キウ(9)イ(1)の語呂合わせから>  
 9/2牛乳の日<ぎゅう(9)(2)ゅうの語呂合わせから>  
 9/6黒豆の日<(9)ろ(6)豆の語呂合わせから 9/9  
 栗きんとんの日<栗きんとん発祥の地、岐阜県  
 中津川市が制定> 9/10牛タンの日<ぎゅう(9)タン  
 (10)>の語呂合わせから 9/13(金)カレーの日<  
 海上自衛隊では長い艦上生活で曜日感覚を失わ  
 ないよう毎週金曜日の昼食にカレーライスが食べ  
 られることにちなんで制定

【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。