

2024年10月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
 10月	1 揚げ鶏のチリソース 大根と蒟蒻みそ田楽 小松菜の煮浸し 熱量753kcal/蛋白質18g 脂質18g/炭水化物128g/塩分2.7g	2 かぼちゃのクノーデル 焼きそばdeナポリタン キャベツと豚みそ炒め 熱量791kcal/蛋白質14g 脂質20g/炭水化物136g/塩分3.6g	3 なす生姜甘味噌炒め ミニ豚カツ 刻み昆布煮 熱量874kcal/蛋白質18g 脂質31g/炭水化物120g/塩分3.4g	4 チーズinメンチカツ 野菜のベーコン炒め 蓮根の胡麻和え 熱量944kcal/蛋白質26g 脂質28g/炭水化物140g/塩分4.1g	5 アジフライ チンジャオロース 水餃子 熱量813kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物132g/塩分3.2g
	7 ハンバーグ 野菜ソース 五目切干大根 竹輪の磯部揚げ 熱量855kcal/蛋白質24g 脂質27g/炭水化物122g/塩分4.7g	8 彩り鮮やか回鍋肉 野菜とひじきの豆腐焼 インゲンおかか和え 熱量792kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物119g/塩分3.3g	9 ハムクランチカツ シェルマカロニサラダ 菜の花柚子胡椒和え 熱量825kcal/蛋白質20g 脂質29g/炭水化物118g/塩分3.1g	10 オムレツ&かにクリームコロッケ 昔風ナポリタン コーンのツナ和え 熱量880kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物132g/塩分2.9g	11 五目煮 いかカツ つくねの照焼 熱量808kcal/蛋白質25g 脂質20g/炭水化物128g/塩分3.8g
 スポーツの日	15 岡山風デミカツ 切干大根ともやしサラダ ひとくちカレー 熱量952kcal/蛋白質27g 脂質32g/炭水化物134g/塩分3.8g	16 カマンベールチーズ入りメンチ ジャージャー麺 ひじきとツナのサラダ 熱量883kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物137g/塩分4.2g	17 チキン南蛮タルタル添え 和風チャブチエ 高菜と大根の金平 熱量895kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物130g/塩分4.7g	18 グリルハンバーグ チキクリーム煮 コーン醤油バター 熱量992kcal/蛋白質26g 脂質33g/炭水化物143g/塩分2.7g	19 アジフライ イカとブロッコリーオニオン炒め 根菜いり豆腐 熱量843kcal/蛋白質29g 脂質20g/炭水化物127g/塩分2.4g
	21 海鮮ステーキ ひじき5品目煮 蓮根と牛蒡の金平 熱量807kcal/蛋白質25g 脂質23g/炭水化物122g/塩分3.1g	22 オーシャンフライ&海老カツ じゃが芋ケチャップ炒め ピリ辛いんげん 熱量868kcal/蛋白質18g 脂質30g/炭水化物126g/塩分2.5g	23 ハッシュドビーフ オムレツ マーボ白菜 熱量811kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物116g/塩分4.6g	24 イカフライ 味噌焼きそば プチハンバーグ 熱量940kcal/蛋白質18g 脂質38g/炭水化物126g/塩分3.0g	25 鶏肉とパスタマト煮 ハムカツ 青梗菜中華炒め 熱量841kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物131g/塩分3.5g
28 ハムステーキ 和風茸パスタ 甘辛味噌ピーマン炒め 熱量777kcal/蛋白質24g 脂質17g/炭水化物131g/塩分4.1g	29 牛肉コロッケ 牛と野菜オニオン炒め 竹輪梅肉マヨ醤油和え 熱量960kcal/蛋白質24g 脂質29g/炭水化物145g/塩分3.8g	30 若鳥の唐揚げ 大根ツナサラダ マカロニウィンナー炒め 熱量809kcal/蛋白質27g 脂質25g/炭水化物115g/塩分2.9g	31 パリパリ春巻き チャブチエ ベーコンポテトマトソース煮 熱量914kcal/蛋白質32g 脂質28g/炭水化物123g/塩分3.9g		

◇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。

【10月が旬の食材】

〔野菜〕


- さつま芋
- ニンジン
- かぶ
- あさり
- しらす
- 柿

〔海鮮〕

- サバ

〔果物〕

- りんご



【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
 国産米を使用しています

☎ (0178) 70-5691
 ☎ (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	*	*	
*	*	*	*	*	*	*	

貴社のお金当座口座に印太セ付の振込用紙をお送りいたします。