

2024年11月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
 文化の日			 勤労感謝の日	1 牛オイスター炒め オムレツ ひじきと挽肉の味噌和え 熱量808kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物126g/塩分4.3g	2 チキンカツ ^{七味噌ソース} 焼うどん ちょこっと麻婆 熱量770kcal/蛋白質18g 脂質20g/炭水化物125g/塩分3.3g
4  振替休日	5 イカフライ シヤキシヤキ牛蒡サラダ ちょこっとカレー 熱量924kcal/蛋白質24g 脂質28g/炭水化物38g/塩分4.8g	6 アジフライ 館かけ焼きそば 揚げ焼売 熱量837kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物131g/塩分3.8g	7 麻婆ナス ハムカツ 切干大根煮 熱量911kcal/蛋白質24g 脂質34g/炭水化物123g/塩分3.4g	8 白身魚フライ 水餃子甘酢タレ 青梗菜ときのこピリ辛炒め 熱量892kcal/蛋白質25g 脂質21g/炭水化物146g/塩分2.7g	9 豚串カツ ツイストマカロニサラダ ブロッコリーツナ和え 熱量772kcal/蛋白質25g 脂質20g/炭水化物119g/塩分2.5g
11 たっぷりコーンフライ プルコギ 大根のそぼろ煮 熱量877kcal/蛋白質24g 脂質25g/炭水化物136g/塩分3.2g	12 若鳥の唐揚げ カレービーフン コールスロー 熱量967kcal/蛋白質26g 脂質34g/炭水化物124g/塩分4.3g	13 海老カツ 春雨中華和え 揚ポテト明太マヨ和え 熱量805kcal/蛋白質24g 脂質17g/炭水化物134g/塩分4.3g	14 牛と大根柔らかか煮込み ピーマン肉詰めフライ 蒟蒻と竹輪の煮物 熱量787kcal/蛋白質23g 脂質22g/炭水化物123g/塩分3.1g	15 グリルハンバーグ ^{オニオンソース} ペンネマカロニクリーム煮 ひとくちカレー 熱量834kcal/蛋白質23g 脂質26g/炭水化物124g/塩分4.5g	16 チキントマトソース煮 ミニ白身魚フライ 肉入り金平ごぼう 熱量787kcal/蛋白質17g 脂質25g/炭水化物119g/塩分2.1g
18 チキンステーキ ^{七味マヨ} ひじき煮 マカロニハムサラダ 熱量878kcal/蛋白質18g 脂質34g/炭水化物114g/塩分4.2g	19 干エビ入りかき揚げ 照焼れんこんつくね 肉じゃが 熱量844kcal/蛋白質18g 脂質25g/炭水化物131g/塩分4.5g	20 ハムとウインナーランチカツ 味噌野菜炒め ブロッコリーサラダ 熱量819kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物128g/塩分3.8g	21 イカフライ 大根と蒟蒻の田楽 五目うま煮 熱量805kcal/蛋白質21g 脂質17g/炭水化物138g/塩分3.1g	22 カニ棒天婦羅 白菜と玉子の炒め物 牛と大根甘辛煮 熱量761kcal/蛋白質17g 脂質21g/炭水化物122g/塩分3.9g	23  勤労感謝の日
25 ハムステーキ ピリ辛春雨 コーン明太サラダ 熱量947kcal/蛋白質28g 脂質33g/炭水化物121g/塩分4.1g	26 骨なし魚 ^{さっぱり館かけ} 小松菜と小海老の煮出し 切干大根煮 熱量776kcal/蛋白質27g 脂質16g/炭水化物128g/塩分3.8g	27 鶏の竜田揚げ ポークカレー ほうれん草バター炒め 熱量942kcal/蛋白質29g 脂質21g/炭水化物140g/塩分3.0g	28 たっぷりコーンフライ ポロネーゼ 菜の花のツナ和え 熱量799kcal/蛋白質19g 脂質22g/炭水化物128g/塩分3.5g	29 照焼豆腐ハンバーグ 野菜オイスター炒め 蒟蒻味噌生姜田楽 熱量808kcal/蛋白質182g 脂質23g/炭水化物126g/塩分4.1g	30 旨辛ハンバーグ ^{マキシカン風} 蟹クリームコロケ 春雨マヨごまサラダ 熱量857kcal/蛋白質20g 脂質22g/炭水化物135g/塩分4.3g

◇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時までにお召上がりください。

立冬 小雪 大雪

霜降 小雪 大雪

【11月の二十四節気】

★7日(立冬) 空気がぐっと冷たくなり、冬の兆しを感じられる日。暦上では立冬を境に冬の季節に入ったとされます。

22日(小雪)少量の雪が降り始める時期を意味し、冬支度を始める時期とされます。

【11月の旬の食材】

★『ブロッコリー』

ブロッコリーは地中海原産の野菜で日本には明治時代にカリフラワーと一緒に入ってきました。栄養素は・むくみの予防や老廃物の排出を促すカリウム・貧血予防の鉄分・コラーゲンの生成に必要な蛋白質などを含みます。

選び方は、緑が濃く、つぼみが密集していて引き締まっているもの。つぼみがこんもりと盛り上げているものを選びと良いでしょう。



【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。