

2025年7月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
	1 とり天&竹輪天 肉じゃが メンマと蒟蒻油炒め 熱量845kcal/蛋白質25g 脂質31g/炭水化物128g/塩分3.8g	2 ソーセージかつ 厚揚げとがんも生味噌煮 若布と蟹カマの酢の物 熱量844kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物141g/塩分4.2g	3 チキンカツイタリアンソース 大根とベーコン炒め煮 二色ナムル 熱量721kcal/蛋白質18g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.1g	4 豚の生姜焼き カレーコロッケ 揚げうどん 熱量916kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物137g/塩分4.0g	5 いかカツ 信田巻と蒟蒻大豆そぼろ 蒸ししゅーまい 熱量961kcal/蛋白質22g 脂質33g/炭水化物139g/塩分4.5g
7 ハムクラッチカツ&帆立揚げフライ ひじき煮 シェルマカロニサラダ 熱量807kcal/蛋白質22g 脂質19g/炭水化物132g/塩分3.8g	8 チキンの竜田揚げ 昔風ナポリタン 豆と照元胡麻和えサラダ 熱量928kcal/蛋白質26g 脂質32g/炭水化物130g/塩分4.0g	9 棒ぎょうざ 大根とこんにゃく煮 花野菜みそマヨ和え 熱量774kcal/蛋白質19g 脂質20g/炭水化物125g/塩分4.2g	10 チーズインメンチカツ 厚揚げマーボ ピリ辛牛蒡棒天煮 熱量869kcal/蛋白質23g 脂質25g/炭水化物132g/塩分3.0g	11 照焼風チキン 春雨サラダ ごぼうのしぐれ煮 熱量812kcal/蛋白質29g 脂質22g/炭水化物124g/塩分3.7g	12 塩焼きさば 切干大根 小松菜の胡麻和え 熱量837kcal/蛋白質26g 脂質24g/炭水化物124g/塩分3.9g
14 白身魚フライ ちよこっとすき煮 豆、大豆のトマト煮 熱量891kcal/蛋白質25g 脂質28g/炭水化物130g/塩分3.8g	15 イカチリ豆腐 春巻き 大根と油揚げ炒め煮 熱量810kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物133g/塩分3.2g	16 ハムカツ 塩焼きそば つくねの照焼 熱量834kcal/蛋白質21g 脂質20g/炭水化物138g/塩分3.8g	17 お魚フライ じゃんぼ餃子 ポテトのコンソメ煮 熱量779kcal/蛋白質25g 脂質18g/炭水化物124g/塩分4.2g	18 どぶづけトンカツ 切干大根ハリハリ漬け わかめの酢の物 熱量775kcal/蛋白質16g 脂質20g/炭水化物126g/塩分3.0g	19 たこカツ ひじきと蒟蒻の炒り煮 水餃子 熱量876kcal/蛋白質17g 脂質25g/炭水化物142g/塩分3.2g
21  海の日	22 鯉フライ 金平ごぼう 厚揚げとそぼろ甘辛煮 熱量790kcal/蛋白質21g 脂質18g/炭水化物139g/塩分2.5g	23 生姜入り牛丼風 いかカツ 中華春雨 熱量829kcal/蛋白質23g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.9g	24 トマトとチーズクリームフライ ハムステーキ ブロッコリーサラダ 熱量863kcal/蛋白質27g 脂質21g/炭水化物125g/塩分3.9g	25 グリルハンバーグ マカロニサラダ バター醤油コーン 熱量885kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物122g/塩分4.8g	26 海老カツとイカ寄せフライ オムレツ 蓮根こんにゃく煮 熱量934kcal/蛋白質23g 脂質31g/炭水化物137g/塩分3.0g
28 ハッシュドオムレツ 白身魚フライ プチ麻婆豆腐 熱量852kcal/蛋白質25g 脂質29g/炭水化物119g/塩分3.2g	29 チキンカツ ミートボールトマト煮 キャベツもやしナムル 熱量776kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物121g/塩分3.9g	30 フィッシュフライ ひじき煮 南瓜サラダ 熱量880kcal/蛋白質23g 脂質30g/炭水化物125g/塩分4.2g	31 野菜春巻き とりの甘辛煮 茄子味噌 熱量933kcal/蛋白質25g 脂質34g/炭水化物127g/塩分3.8g		

◇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。

熱中症にご用心!!

暑さに慣れていない7月は熱中症が発症するピークです。
しっかり対策をし健康なビジネスライフを……。

* 熱中症は高温多湿な環境で長時間過ごすことで、体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもる症状のことです。めまいやたちくらみ、筋肉のこむら返りなどの初期の症状から頭痛、吐き気、さらに重症になるとけいれんや意識障害などの症状があらわれます。* 対策の基本は暑さを避け、こまめに水分補給をすること。また十分な休養と睡眠をとること。さらにバランスの良い食事で栄養を摂る事が必要です。

バランスの良い献立＝
主食(ご飯)+主菜(たんぱく質・脂質)+副菜(繊維質・ビタミン・食物繊維)



【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	*	*	
*	*	*	*	*	*	*	

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。