

2025年8月



ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
				1 ささみチーズフライ 青菜入り春雨中華和え シーフードマリネ 熱量806kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物138g/塩分3.0g	2 チキンデミソース煮 メンチカツ 切干大根ツナマヨサラダ 熱量878kcal/蛋白質22g 脂質26g/炭水化物133g/塩分2.2g
4 たこカツ 麻婆豆腐 粉吹きじゃが甘煮 熱量874kcal/蛋白質25g 脂質26g/炭水化物129g/塩分3.1g	5 棒餃子 中華春雨 菜の花の辛し和え 熱量809kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物130g/塩分3.0g	6 オムレツ&唐揚げ 五目ひじき 小松菜の胡麻和え 熱量797kcal/蛋白質24g 脂質20g/炭水化物127g/塩分2.8g	7 鯉フライ ごぼうのしぐれ煮 豚肉とキャベツキムチ炒め 熱量832kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物130g/塩分2.9g	8 野菜コロッケ 牛丼おろしポン酢 蒟蒻さつま揚げ煮 熱量802kcal/蛋白質24g 脂質18g/炭水化物133g/塩分3.0g	9 チキンの竜田揚げ 大根油揚げ田舎煮 青梗菜ハム炒め 熱量879kcal/蛋白質31g 脂質23g/炭水化物131g/塩分2.4g
11 山の日 	12 夏季休業	13 夏季休業	14 夏季休業	15 夏季休業	16 夏季休業
18 ハムクランチカツ ツイストマカロニサラダ チリギョウザ 熱量832kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物132g/塩分2.5g	19 ソースカツ丼風 切干大根煮 大根の甘酢和え 熱量756kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物129g/塩分2.6g	20 串フライ 団子と野菜中華風 ハンバーグケチャップソース 熱量777kcal/蛋白質18g 脂質15g/炭水化物126g/塩分2.0g	21 ミックスフライ スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ 熱量814kcal/蛋白質22g 脂質23g/炭水化物126g/塩分2.4g	22 ミラノ風チキンカツ 葱紅生姜天、がんも煮 いんげんの胡麻和え 熱量793kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物136g/塩分3.7g	23 ハンバーグオニオンソース 白身魚フライ 人参マリネ 熱量851kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物138g/塩分2.9g
25 ほたてクリーミーフライ 引き昆布煮 三色ピーマン甘辛味噌 熱量896kcal/蛋白質21g 脂質32g/炭水化物127g/塩分3.3g	26 ハムカツ ミートボールケチャップ煮 プチ竹輪磯場揚げ 熱量832kcal/蛋白質21g 脂質24g/炭水化物129g/塩分2.8g	27 鶏ステーキ 搾菜、春雨中華炒め 菜の花の胡麻和え 熱量842kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物133g/塩分2.9g	28 BIGグリルハンバーグ シェルマカロニサラダ 陽元、ベーコン炒め煮 熱量810kcal/蛋白質24g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.1g	29 チーズつくね照焼 アラビアータ ジャーマンポテト 熱量909kcal/蛋白質25g 脂質28g/炭水化物134g/塩分3.2g	30 お肉屋さんのメンチカツ 大根のそぼろ煮 ハムコーンサラダ 熱量923kcal/蛋白質20g 脂質27g/炭水化物145g/塩分2.4g

◇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。

熱中症に 気をつけよう!

予防対策をして、暑い夏を安全に過ごしましょう。

① 水分をこまめに摂りましょう。

喉が潤いていなくて水分をこまめに摂りましょう。

② 汗で失われた塩分を補給しましょう。

汗で失われた塩分をこまめに補給しましょう。

③ 暑気払いの食事を摂りましょう。

暑気払いの食事を摂りましょう。

④ 暑気払いの飲み物を摂りましょう。

暑気払いの飲み物を摂りましょう。

⑤ 暑気払いの果物を摂りましょう。

暑気払いの果物を摂りましょう。

⑥ 暑気払いのヨーグルトを摂りましょう。

暑気払いのヨーグルトを摂りましょう。

⑦ 暑気払いのゼリーを摂りましょう。

暑気払いのゼリーを摂りましょう。

⑧ 暑気払いのアイスcreamを摂りましょう。

暑気払いのアイスcreamを摂りましょう。

⑨ 暑気払いのジュースを摂りましょう。

暑気払いのジュースを摂りましょう。

⑩ 暑気払いのソフトドリンクを摂りましょう。

暑気払いのソフトドリンクを摂りましょう。

⑪ 暑気払いの清涼感を味わいましょう。

暑気払いの清涼感を味わいましょう。

⑫ 暑気払いの冷たいお水を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお水を摂りましょう。

⑬ 暑気払いの冷たいお茶を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお茶を摂りましょう。

⑭ 暑気払いの冷たいお湯を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお湯を摂りましょう。

⑮ 暑気払いの冷たいお風呂を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお風呂を摂りましょう。

⑯ 暑気払いの冷たいお布団を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお布団を摂りましょう。

⑰ 暑気払いの冷たいお洋服を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお洋服を摂りましょう。

⑱ 暑気払いの冷たいお帽子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお帽子を摂りましょう。

⑲ 暑気払いの冷たいお扇子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお扇子を摂りましょう。

⑳ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉑ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉒ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉓ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉔ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉕ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉖ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉗ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉘ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉙ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉚ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉛ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉜ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉝ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉞ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㉟ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊱ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊲ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊳ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊴ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊵ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊶ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊷ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊸ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊹ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊺ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊻ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊼ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊽ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊾ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

㊿ 暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。

暑気払いの冷たいお団子を摂りましょう。



【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。