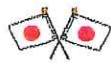


2025年9月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
1 厚切ハムカツ マカロニサラダ オムレツアラビアータ 熱量821kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物130g/塩分3.2g	2 デミハンバーグ いか寄せフライ 春雨の酢の物 熱量835kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物125g/塩分3.1g	3 鶏と野菜のトマト煮 カレーコロッケ 切干大根 熱量835kcal/蛋白質22g 脂質18g/炭水化物141g/塩分2.8g	4 お好み風いかカツ 肉入り金平ごぼう メンマとつきこんの炒り煮 熱量734kcal/蛋白質22g 脂質17g/炭水化物118g/塩分2.3g	5 竹輪の磯部揚げ 豚ともやしキムチ炒め 牛蒡とれんこんの金平 熱量851kcal/蛋白質20g 脂質20g/炭水化物142g/塩分2.3g	6 彩り海鮮ステーキ 五目野菜甘酢和え ひじき煮 熱量868kcal/蛋白質23g 脂質23g/炭水化物137g/塩分2.9g
8 ジューシーメンチカツ 味付けめかぶ 揚げポテトBBQソース和え 熱量756kcal/蛋白質16g 脂質18g/炭水化物128g/塩分2.8g	9 玉子サラダフライ 牛と野菜オイスター炒め 豚としらたきの金平 熱量751kcal/蛋白質20g 脂質17g/炭水化物132g/塩分2.7g	10 鯡フライタルタル添え 肉じゃが 蓮根とベーコン炒め 熱量896kcal/蛋白質19g 脂質31g/炭水化物130g/塩分2.8g	11 春巻き 蒟蒻と磯辺さつま煮 菜の花といかバター炒め 熱量795kcal/蛋白質21g 脂質21g/炭水化物127g/塩分2.5g	12 照焼バーグ&フライドポテト オムレツ シーフードマリネ 熱量981kcal/蛋白質29g 脂質37g/炭水化物128g/塩分2.7g	13 チキン竜田揚げ ペンネミートソース風 わかめの酢の物 熱量810kcal/蛋白質24g 脂質21g/炭水化物126g/塩分3.0g
15  敬老の日	16 豚肉ビビンバ炒め チヂミ 春雨サラダ 熱量860kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物137g/塩分3.5g	17 カマンベール入りメンチカツ 昔風ナポリタン じゃが芋の甘辛煮 熱量907kcal/蛋白質28g 脂質27g/炭水化物133g/塩分3.4g	18 ほっけの塩焼き 切干大根 ミックスナムル 熱量726kcal/蛋白質19g 脂質12g/炭水化物131g/塩分2.1g	19 チキンカツサッパリたれ ひじき煮 ちょこっとカレー 熱量870kcal/蛋白質29g 脂質22g/炭水化物135g/塩分3.1g	20 あじフライ ハムステーキ 中華風春雨 熱量985kcal/蛋白質25g 脂質34g/炭水化物138g/塩分3.4g
22 カツ煮 煮物(蒟蒻、さつま揚げ、大根) 蓮根と竹輪の金平 熱量854kcal/蛋白質24g 脂質22g/炭水化物137g/塩分3.1g	23  秋分の日	24 チーズインハンバーグ ツイストマカロニサラダ ほうれん草とコーンガーリック炒め 熱量809kcal/蛋白質25g 脂質21g/炭水化物125g/塩分3.3g	25 白身魚フライ 蒟蒻と大根の味噌煮 牛丼風 熱量728kcal/蛋白質22g 脂質14g/炭水化物123g/塩分2.8g	26 チキン南蛮 ペンネアラビアータ チーズギョウザ 熱量895kcal/蛋白質20g 脂質31g/炭水化物129g/塩分3.5g	27 さばの味噌煮 野菜コロッケ バターしょう油コーン 熱量833kcal/蛋白質27g 脂質21g/炭水化物119g/塩分2.9g
29 つくね照焼と鶏唐揚げ 海鮮ビーフン カリフラワー辛子マヨ和え 熱量851kcal/蛋白質31g 脂質21g/炭水化物131g/塩分2.9g	30 海老カツとお好み風いかカツ 切干大根と薩摩揚げ炒め 小松菜の煮びたし 熱量873kcal/蛋白質25g 脂質21g/炭水化物142g/塩分2.9g				

◇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。

【9月が旬の食材】

〈野菜〉

しいたけ

かぼちゃ

さつまいも

〈海鮮〉

さんま

鮭

あさり

〈果物〉

巨峰

梨

【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	*	*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*	

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。