

6月献立表

株式会社 ハローランチサービス



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯の予防には歯磨きはもちろんですが、よく噛むことも大切です。よく噛むことによって唾液の分泌量が増えます。唾液には口の中の乾燥を防いだり、虫歯菌が出す酸を中和する作用や歯の再石灰作用があり、歯を虫歯菌から守ってくれます。お茶に含まれるカテキンには殺菌作用があり、虫歯菌の増殖を抑えることができますので、食後の一杯の緑茶はおすすめなのです。</p>					<p>1日</p> <p>メンチカツ マスの塩麹焼き</p> <p>昆布と厚揚げの煮物 甘酢和え 418Kcal</p> <p>オリジナル メニュー</p>
4日	5日	6日	7日	8日	9日
<p>鶏の天ぷら エスカベッシュソースかけ</p> <p>根菜煮、高菜炒め 363kcal</p>	<p>彩り野菜のチャプチェ ハムポテトサラダフライ カニ豆腐風 356Kcal</p>	<p>豚ロースおろしあんかけ 茄子の天ぷら そばろ肉じゃが 383Kcal</p>	<p>エビフライ 大葉巻きハンバーグ スパゲティミートソース 284Kcal</p>	<p>ダッカルビ風 ツナと大根の煮物 甘味噌こんにゃく 414Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>サバの味噌煮 チリソース炒め 海藻サラダ 魚は骨無しです 417Kcal</p>	<p>ココモコ風 ひじきの煮物 ポテトサラダ 398Kcal</p>	<p>ヒレカツ 金平ごぼう バンバンジー風 374Kcal</p>	<p>豚丼風 揚げ魚の玉葱甘酢ソース 土佐煮 405Kcal</p>	<p>手作り鶏の唐揚げ カレー フレンチサラダ 442Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>エビカツ 海鮮豆腐ステーキきのこあん ケチャップ炒め 334Kcal</p>	<p>豚肉のチリ炒め イカフライ 煮しめ、青しそサラダ 331Kcal</p>	<p>チキンステーキ ツナじゃが煮 辛子和え 346Kcal</p>	<p>キーマカレーフライ 根菜サラダ 焼きうどん 458Kcal</p>	<p>すき焼き風煮 カレーソテー 梅しそ和え 402Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>たれカツ風 根菜金平 春雨サラダ 433Kcal</p>	<p>手作り鶏の唐揚げ 冷やし中華風 ピーナツ味噌和え 439Kcal</p>	<p>豚肉のネギ塩炒め 麻婆豆腐 和え物 340Kcal</p>	<p>煮込みハンバーグ 五目ひじき ポテトサラダ 459Kcal</p>	<p>ピリ辛ピザコロケ コンソメ煮 イタリアンサラダ 306Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</p>

ハローランチサービス 検索

材料手配の関係で献立の多少の変更をさせて頂く場合もございます。

昼食は配達当日の午後1時30分までにお召し上がりください。

メニューのカロリー表示はおかずのみのカロリーです。

ライスは普通ライスで436Kcalです。

弊社のご飯は国産米を使用しています



福島店(県北地区)

TEL024-554-1612 Fax024-553-7959

郡山北店(県中地区)

TEL0243-34-3933 Fax0243-34-3932

福島東店(相双地区)

TEL0244-67-1011 Fax0244-67-1013