


2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>2月6日は海苔の日です。海苔は1枚(21×19cm)約3gと軽いですがビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養が詰まっています。ご飯の糖質をエネルギーにするときに必要なビタミンB1も含まれており、おにぎりに海苔を巻いて食べるというのは相性がとてもいいですね。ちなみに・・・海苔に裏と表があるのはご存知でしょうか？ツルツルしたほうが表で、ザラザラしたほうが裏になります。裏面のザラザラしたところを海苔足といい、海苔足の立っているほう美味といわれています。</p> | | | | 1日 | 2日 |
| <p>ハローランチサービス <input type="text"/> 検索 </p> | | | | <p>チンジャオロース スタミナ海鮮アジカツ</p> <p>フレンチサラダ、たらこ炒め 343kcal</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>サバの味噌煮</p> <p>博多明太子入りササミフライ ケチャップ炒め 445kcal</p> | <p>ヒレカツ</p> <p>ツナじゃが煮 梅しそ和え 336kcal</p> | <p>豚ロース生姜焼き</p> <p>焼きビーフン 根菜サラダ 425kcal</p> | <p>炊き込みご飯</p> <p>アジフライ 炒り豆腐、酢の物 412kcal</p> | <p>チキン南蛮風</p> <p>金平ごぼう コンソメ煮 500kcal</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>建国記念の日</p> | <p>トラウトの塩麹焼き</p> <p>切り昆布の煮物 甘酢和え 414kcal</p> | <p>カリカリささみ揚げ</p> <p>シーフードカレー イタリアンサラダ 422kcal</p> | <p>海老フライ</p> <p>手作りタルタルソース コールスロー、ひじき煮 397kcal</p> | <p>ハンバーグ</p> <p>ベーコンポテト串フライ 南瓜サラダ 495kcal</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>味噌とんかつ</p> <p>カニ豆腐風 高菜の炒め物 403kcal</p> | <p>炊き込みご飯</p> <p>鶏肉の天ぷら 辛子和え、煮物 524kcal</p> | <p>牛まん包み揚げ</p> <p>麻婆豆腐 大根の炒め煮 435kcal</p> | <p>豚ロース味噌焼き</p> <p>根菜煮 フレンチサラダ 370kcal</p> | <p>温泉卵付 すき焼き風煮</p> <p>春雨の炒め物、酢の物 395kcal</p> | <p>オリジナル メニュー</p> |
| 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | | |
| <p>煮込みハンバーグ</p> <p>豆腐ハンバーグおろしぼん酢 マカロニサラダ 493kcal</p> | <p>豚肉のチリソース炒め</p> <p>ふるふき大根 わさびマヨ和え 338kcal</p> | <p>手作り鶏の唐揚げ</p> <p>卵とじ ポテトサラダ 504kcal</p> | <p>ぷりぷりエビカツ</p> <p>ビーフシチュー きのこスパゲティ 363kcal</p> | | |

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