

5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
		1日	2日	3日	4日
<p>5月5日は子どもの日ですが、「わかめの日」でもあります。生わかめが出回る旬の時期であり、同じく旬の竹の子と合わせた若竹煮も美味しいですね。わかめはカロリーは低く食物繊維やミネラルが豊富で、健康と美容の面でも嬉しい食材です。生わかめは歯ごたえ、磯の香りの風味が良いです。乾燥わかめも便利ですが、この時期は是非生わかめを食べてみましょう!!</p>				<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>
6日	7日	8日	9日	10日	11日
<p>振替休日</p>	<p>チキン照焼き 枝豆コロッケ 金平ごぼう、春雨サラダ 427Kcal</p>	<p>ハンバーグ 明太子クリームフライ フレンチサラダ、ツナ和え 483Kcal</p>	<p>サバの塩麹焼き がんもの野菜あんかけ 酢の物 402Kcal</p>	<p>味噌とんかつ 高野豆腐の煮物 わさび醤油和え 419Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日
<p>夏野菜 ラタトゥイユフライ 焼きビーフン、ごまドレサラ 389Kcal</p>	<p>ごろっと酢豚 切り昆布の煮物 ゆかり和え 412Kcal</p>	<p>手作り鶏の唐揚げ 塩焼きそば ピリ辛煮 439Kcal</p>	<p>ブラックカレーコロッケ 野菜ミンチ巻きおろしぼん酢 じゃが煮 406Kcal</p>	<p>トラウトの塩焼き 生姜豆腐ステーキ 中華うま煮 260Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</p>
20日	21日	22日	23日	24日	25日
<p>ソースとんかつ 麻婆春雨 土佐煮 381Kcal</p>	<p>鶏肉の西京焼き ツナと大根の煮物 コールスロー 373Kcal</p>	<p>エビカツ 豚肉の生姜焼き 中華サラダ 383Kcal</p>	<p>焼き肉ビビンバ風 たらこ炒め イタリアンサラダ 392Kcal</p>	<p>梅風味チキンカツ ひじきと大豆の煮物 高菜炒め 453Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</p>
27日	28日	29日	30日	31日	
<p>海老フライ 昔ながらのナポリタン 甘酢和え 461Kcal</p>	<p>チリソース炒め 中華春巻き 昆布和え 392Kcal</p>	<p>牛タンメンチ 蓮根金平 ごま和え 431Kcal</p>	<p>手作り鶏の唐揚げ カレー 梅しそ和え 374Kcal</p>	<p>サバの味噌煮 蓮根はさみ揚げ ナムル風 357Kcal</p>	<p>魚は骨無しです</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 3 0 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