

# 10月献立表

株式会社 ハローランチサービス



月曜日	火曜日 1日	水曜日 2日	木曜日 3日	金曜日 4日	土曜日 5日
	<b>鮭の醤油麹焼き ささみ生姜フライ</b> 回鍋肉風、酢の物 344kcal	<b>二層照りマヨコロケ</b> プルコギ風 カニ豆腐風 387kcal	<b>ぷりぷりエビカツ</b> デミソースオムレツ イタリアンサラダ 326kcal	<b>イタリアンチキン</b> ツナじゃが煮 白滝たらこ炒め 349kcal	オリジナル メニュー
7日	8日	9日	10日	11日	12日
<b>お魚ハンバーグ</b> 和風あんかけ 金平ごぼう、マカロニサラダ 455kcal	<b>豚ロース西京焼き</b> 根菜煮 フレンチサラダ 371kcal	<b>牛まん包み揚げ</b> サバの塩麹焼き 麻婆豆腐 433kcal	<b>手作り鶏の唐揚げ</b> わさびフレンチソース付 切り昆布の煮物、ゆかり和え 445kcal	<b>ビーフメンチカツ</b> コンソメ煮 ポテトサラダ 508kcal	オリジナル メニュー
14日	15日	16日	17日	18日	19日
<b>体育の日</b> 	<b>チキンきのこソース</b> 紅生姜インゲン天ぷら 春雨サラダ 387kcal	<b>ビビンパ風 ホッケの塩焼き</b> 焼きビーフン、煮物 413kcal	<b>メインにたっぷり ごろごろカレー</b> <b>とんかつ</b> 、フレンチサラダ 411kcal	NOフライデー <b>ボリュームたっぷり カニ玉風</b> 切干大根煮、ピーナツ和え 285kcal	オリジナル メニュー
21日	22日	23日	24日	25日	26日
<b>海老フライ</b> 手作りタルタルソース付 ナポリタン、梅和え 477kcal	<b>国民の祝日</b>	<b>カニクリームコロケ</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> 中華うま煮、春雨サラダ 449kcal	<b>炊き込みご飯</b> <b>サバの味噌煮</b> <small>骨無しです</small> 卵とじ、金平ごぼう 465kcal	<b>ごろっと酢豚</b> 麻婆大根 白菜のサラダ 404kcal	オリジナル メニュー
28日	29日	30日	31日	今月から「炊き込みご飯」と「手作りのタルタルソース」のメニューはが再開します！どちらも人気メニューで「毎回楽しみ」との声を多数頂いています。3月までの期間限定になります。たくさんのご注文をお待ちしております	
<b>とんかつ</b> わさび味噌とおろしぼん酢 カレー金平、ポテトサラダ 408kcal	<b>すき焼き風煮</b> <b>温泉卵付</b> 鶏肉と大根の煮物、酢の物 365kcal	<b>チキン南蛮風</b> 春雨の炒め物 ゆかり和え 497kcal	<b>煮込みハンバーグ</b> クリーム煮 青しそサラダ 413kcal		

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