

11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>喉の粘膜は細菌やウイルスなどを体内に侵入させないための防御機能を担っています。喉が乾燥するとその機能が低下してしまうため、加湿器やマスクの利用やのど飴をなめたりして水分補給をしましょう。ガムを噛むことで唾液の分泌を促してくれるので喉の乾燥対策にも有効です。はちみつと生姜入りの紅茶は喉を潤し、殺菌作用もあるためおすすめの飲み物です。</p>				1日	2日
<p style="text-align: right;">ハローランチサービス <input type="button" value="検索"/></p>				<p>柔らか肉の黒胡椒炒め おかか煮 キャベツサラダ 366Kcal</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>振替休日</p>	<p>丸亀名物 軟骨入り鶏風メンチ ベーコンポテトバーグ、田舎煮 370Kcal</p>	<p>サバの味噌煮 切り昆布の煮物 ごまドレサラダ 魚は骨無しです 379Kcal</p>	<p>博多明太子クリームフライ 切干大根煮 甘酢和え 428Kcal</p>	<p>手作り鶏の唐揚げ 焼きビーフン カレー卵の花 456Kcal</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>チーズinハンバーグ 金平ごぼう 海藻サラダ 450Kcal</p>	<p>海老フライ 手作りタルタルソース カレー、酢の物 506Kcal</p>	<p>炊き込みご飯 鶏肉の天ぷら 煮物、ポテトサラダ 449Kcal</p>	<p>チンジャオロース カレイの唐揚げ 水餃子、煮物 415Kcal</p>	<p>秋刀魚の味噌焼き 麻婆茄子 中華サラダ NOフライデー 352Kcal</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>サバの漬け焼き ピリ辛焼き肉コロッケ ツナ大根、高菜炒め 336Kcal</p>	<p>天井風 じゃが煮 ピーナツ和え 390Kcal</p>	<p>チキンステーキ ピザコロッケ コンソメ煮、イタリアンサラダ 391Kcal</p>	<p>ソースとんかつ 根菜金平 中華炒め 399Kcal</p>	<p>白身魚のチリソースかけ 白菜入り卵とじ 春雨サラダ 303Kcal</p>	<p>勤労感謝の日</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>エビカツ 中華うま煮 ポークチャップ 447Kcal</p>	<p>炊き込みご飯 わさびおろしハンバーグ ツナマカロニサラダ 497Kcal</p>	<p>塩焼き肉 ひじきと豆腐の野菜揚 梅風味サラダ、昆布の煮物 368Kcal</p>	<p>手作り鶏の唐揚げ 明太マヨソースかけ 味噌炒め、ごま和え 493Kcal</p>	<p>すき焼き風煮 温泉卵付 酢の物、春雨の炒め物 382Kcal</p>	<p>オリジナル メニュー</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 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