

# 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
					1日
<p>2月3日は節分ですが、皆さんは家で豆まきをしますか？                  まく豆の種類には地域差があり、北海道・東北、信越地方では落花生がまかれることが多いようです。落花生は脂質は多いですが、生活習慣病を予防するオレイン酸やリノール酸が豊富に含まれます。抗酸化作用のあるビタミンEも豊富ですが、食べすぎには注意しましょう！！</p>					オリジナルメニュー
3日	4日	5日	6日	7日	8日
いわし青のりフライ ハンバーグ 筑前煮、春雨の酢の物 335kcal	海老フライ 手作りタルタルソース ひじき煮、マリネ風サラダ 448kcal	鶏の竜田揚げカレー風味 プルコギ風 中華サラダ 410kcal	トラウトの塩焼き 柚子香る海鮮大判包み 金平ごぼう 329kcal	豚ロースBBQ風照焼き 海鮮かき揚げ ツナサラダ 384kcal	オリジナルメニュー
10日	11日	12日	13日	14日	15日
チキン南蛮風 ツナ大根 たらこ風味炒め 410kcal	建国記念の日	豚丼風 ぷりぷりエビカツ 焼きビーフン、海藻サラダ 416kcal	炊き込みご飯 三陸産とろぶりの醤油麹焼き 豚肉と春雨の炒め物 463kcal	NOフライデー ハンバーグ きのこデミソース 切り昆布の煮物、コールスロー 413kcal	オリジナルメニュー
17日	18日	19日	20日	21日	22日
サバの竜田揚げ ミートボールカレー風味 大根の味噌煮、梅サラダ 383kcal	手作り鶏の唐揚げ 塩マーボー豆腐柚子胡椒風味 ご飯に合うたまごソース付 416kcal	サバの味噌煮 親子煮 酢の物 骨無しです 366kcal	とんかつ ひじきの炒め煮 さつまいもサラダ 486kcal	タンドリーチキン ツナじゃが煮 辛子和え 338kcal	オリジナルメニュー
24日	25日	26日	27日	28日	29日
振替休日	炊き込みご飯 鮭の味噌麴焼き ウィンナーポテト串フライ 372kcal	生姜香る豆腐ステーキ シークワーサーぽん酢付 春雨のカレー炒め、ポテトサラダ 357kcal	社長おすすめ 極みメンチカツ 昆布と大豆の煮物 ピーナツ和え 450kcal	すき焼き風煮 野菜と蒸し鶏のタルタルサラダ ゆかり和え 352kcal	オリジナルメニュー

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