


3月献立表

株式会社 ハローランチサービス



月曜日 2日	火曜日 3日 	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
イカとあおさの豆腐揚げ おろしポン酢付 焼きビーフン、ごまマヨサラダ 402Kcal	チキンパン粉焼き アスパラクリームフライ カレーソテー、生姜和え 346Kcal	ソースとんかつ 根菜煮 スパゲティサラダ 342Kcal	豚ロース生姜焼き 豆腐ひき肉包み揚げ ザーサイソテー、コンソメ煮 371Kcal	サバの西京焼き 菜の花コロッケ すき焼き風煮、和風サラダ 384Kcal	オリジナル メニュー
梅入りささみフライ トラウトの塩麹焼き 味噌炒め、卵サラダ 353Kcal	ハンバーグ チリソースかけ イカの天ぷら、金平ごぼう 392Kcal	海老フライ 手作りタルタルソース 卵の花、酢の物 424Kcal	極みメンチカツ カレー ごま風味サラダ 462Kcal	炊き込みご飯 鶏肉の天ぷら 大根の味噌煮、辛子和え 486Kcal	オリジナル メニュー
白身魚の天ぷら 抹茶塩付 筑前煮、中華サラダ 416Kcal	ベーコン入りフライ 回鍋肉 粒マスタード入り 春雨サラダ 459Kcal	牛まん包み揚げ 高野豆腐の煮物 酢の物 331Kcal	鮭ハンバーグ たっぷり海老かつ 昆布の煮物、ゆかり和え 346Kcal	春分の日	オリジナル メニュー
手作り鶏の唐揚げ 中華うま煮 わさび醤油和え 444Kcal	丸亀風鶏風メンチカツ サバの味噌麹焼き ポテトと野菜のサラダ 369Kcal	ささみ揚げ ビーフシチュー風 根菜金平、白菜とりんごのサラダ 400Kcal	トラウトの醤油麹焼き 豆腐天ぷら甘酢あんかけ 切干大根煮 413Kcal	麻婆豆腐 ひじきの煮物 NOフライデー きのこソテー 392Kcal	オリジナル メニュー
ハンバーグ わさびフレンチソース付 ツナ大根、ごま和え 442Kcal	焼き鳥風チキン たらこ風味スパゲティ 梅しそサラダ 460Kcal	3月8日はサバの日です。サバは1年中スーパーに並んでいるとても馴染みの深い魚です。悪玉コレステロールや中性脂肪を下げ、善玉コレステロールを増やす働きのあるDHAやEPAが豊富です。最近ではメディアに取り上げられたことからサバ缶ブームが起これり、手ごろな価格や便利さも加わって人気が続いています。洋風の味付けの缶詰もあるので、お気に入りを見つけてはいかがでしょうか？			

ハローランチサービス

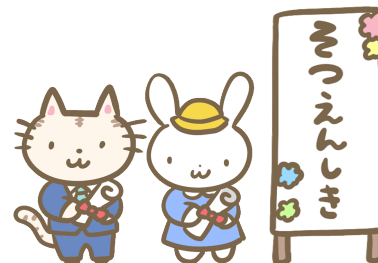
材料手配の関係で献立の多少の変更をさせて頂く場合もございます。

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