

3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
6日 エビフライ ブラウンシチュー風 金平ごぼう わさびマヨサラダ 塩分3.4g 熱量391Kcal	7日 豚丼風 八宝菜風 酢味噌和え 塩分3.5g 熱量369Kcal	8日 ビビンバ風 中華チリ春巻き 若竹煮 マカロニサラダ 塩分3.9g 熱量370Kcal	9日 横須賀海軍カレーコロッケ 炒り豆腐 青しそサラダ 塩分2.9g 熱量367Kcal	10日 桃ごはん 菜の花コロッケ、ハンバーグ ツナ大根 塩分5.4g 熱量453Kcal	4日 オリジナルメニュー
13日 チキンステーキ ひじき煮 そば炒め 塩分3g 熱量312Kcal	14日 ゴロっと酢豚 ごまマヨ和え 金平炒め 塩分3.3g 熱量367Kcal	15日 焼き肉 サバ竜田の黒酢ソース 切干大根煮 お浸し 塩分3.4g 熱量356Kcal	16日 ヒレカツ キーマカレー 酢の物 塩分3.2g 熱量375Kcal	17日 鶏肉の天ぷら 明太マヨソース付 ナムル風 卵の花 別添のソースを かけて下さい 塩分3.5g 熱量458Kcal	11日 オリジナルメニュー
20日 分厚いポークメンチ 梅しそサラダ おかか煮 塩分3g 熱量432Kcal	21日 春分の日 煮しめ マカロニサラダ 塩分3g 熱量419Kcal	22日 豚肉の黒胡椒炒め アジフライ 煮しめ マカロニサラダ 塩分3g 熱量419Kcal	23日 炊き込みご飯 サバの味噌煮 そば煮、酢の物 骨なしです 塩分5.6g 熱量374Kcal	24日 豚生姜焼きコロッケ スパゲティペペロンチーノ 海藻サラダ 塩分3.5g 熱量432Kcal	18日 オリジナルメニュー
27日 厚切ソーセージカツ ナポリタン 根菜煮 フレンチサラダ 塩分3g 熱量377Kcal	28日 油淋鶏 味噌炒め サラダ 塩分3.7g 熱量411Kcal	29日 ハンバーグ わさびフレンチソース付 ソテー 切干大根煮 塩分3.4g 熱量369Kcal	30日 すき焼き風煮 根菜金平 ポテトサラダ 塩分3.1g 熱量420Kcal	31日 さわら大葉フライ 麻婆豆腐 春雨の中華炒め ゆかり和え 塩分3.3g 熱量339Kcal	

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



SHINANOYA.HELLO



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