

9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	2日
				豚ロース生姜焼き 海老カツ 金平ごぼう フレンチサラダ 塩分2.9g 熱量379Kcal	オリジナルメニュー
4日	5日	6日	7日	8日	9日
チキンステーキ 五目ひじき煮 オイスター炒め 塩分3.2g 熱量318Kcal	豚肉と秋野菜の味噌炒め 切干大根煮 青しそサラダ 塩分3.7g 熱量346Kcal	たまごオニオンコロッケ 海藻サラダ ピーナツ和え 塩分3.6g 熱量388Kcal	銀ひらすの西京焼き 麻婆春雨 山菜の煮物 酢の物 塩分3.1g 熱量341Kcal	ヒレカツ ツナじゃが煮 イタリアンサラダ 塩分2.8g 熱量385Kcal	オリジナルメニュー
11日	12日	13日	14日	15日	16日
白身フライ タルタルソース付 豚肉と大根のうま煮 野菜炒め 塩分3.4g 熱量414Kcal	すき焼き風煮 南瓜天と茄子天 根菜金平 酢味噌和え 塩分3.4g 熱量393Kcal	鶏肉の唐揚げ 坦々焼きそば 甘酢和え 塩分3.3g 熱量420Kcal	ポークチャップ ハムチーズフライ 高野豆腐の煮物 春雨サラダ 塩分3.1g 熱量349Kcal	ハンバーグ きのこソースかけ ビーンズサラダ 和え物 塩分3.1g 熱量427Kcal	オリジナルメニュー
18日	19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日	メンチカツ 蓮根金平 ピーナツ和え 塩分3.1g 熱量471Kcal	チャプチェ風 豚串カツ 味噌じゃが 中華風酢の物 塩分3.4g 熱量352Kcal	メインにたっぷり ごろごろカレー とんかつ 野菜サラダ 塩分3g 熱量416Kcal	チキンステーキ サルサソースかけ きのこバター醤油オムレツ ツナ大根 塩分3.1g 熱量357Kcal	秋分の日
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ゴロっと酢豚 ナムル風 ブロッコリーの蟹あんかけ 塩分3g 熱量350Kcal	ささみフライ 紅生姜風味 昆布の煮物 根菜サラダ 塩分3.5g 熱量365Kcal	トラウトの塩焼き ハムカツ 肉じゃが 明太子和え 塩分3g 熱量353Kcal	ハンバーグ カニ足風フライ 切干大根煮 海藻サラダ 塩分3.9g 熱量325Kcal	イカの唐揚げ チリソースかけ 麻婆豆腐 春雨サラダ 塩分3.3g 熱量387Kcal	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



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