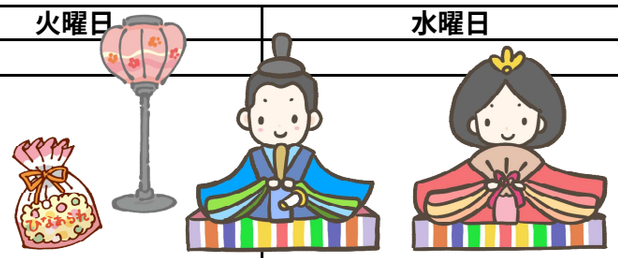
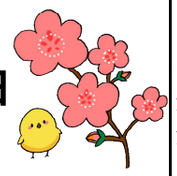
３ 月 献 立 表

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
				1日	2日
				**鶏肉の唐揚げ** 中華サラダ 中華旨煮 塩分3g　熱量366Kcal	オリジナル メニュー
4日	5日	6日	7日	8日	9日
厚切りハムカツ ナポリタン 煮しめ 辛子和え 塩分2.7g　熱量419Kcal	**デミソースハンバーグ エビフライ** 卯の花 カレー風味サラダ 塩分3.7g　熱量448Kcal	**サバの塩麹焼き 鶏ごぼうカツ** 麻婆豆腐 酢の物 塩分3.8g　熱量427Kcal	**すき焼き風煮** ツナじゃが煮 梅しそサラダ 塩分3.6g　熱量346Kcal	**炊き込みご飯** 牛肉入りコロッケ、海鮮大焼売 昆布の煮物 塩分5.6g　熱量453Kcal	オリジナル メニュー
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ヒ レ カ ツ チキンカレー 和え物 塩分3.2g　熱量469Kcal	**チキンステーキ 白身魚フライ** チャプチェ風 海藻サラダ 塩分2.9g　熱量332Kcal	**海鮮回鍋肉 ハムステーキ** そぼろ煮 ナムル風 塩分3.1g　熱量365Kcal	**豚ロース生姜焼き イカフライ** 炒り豆腐 ごま和え 塩分2.8g　熱量399Kcal	**ハンバーグ 明太マヨオムレツ** ひじき煮 フレンチサラダ 塩分3.3g　熱量414Kcal ＮＯフライデー	オリジナル メニュー
18日	19日	20日	21日	22日	23日
炊き込みご飯 油淋鶏 切干大根煮、ゆかり和え 塩分5.3g　熱量353Kcal	**竹の子コロッケ 鮭の西京焼き** 金平ごぼう 酢味噌和え 塩分3.2g　熱量380Kcal	**春分の日** 	**海老カツ タルタルソース付** 焼きビーフン 煮浸し 塩分2.5g　熱量404Kcal	**ゴロっと 酢 豚** 花野菜サラダ 豚肉と大根の旨煮 塩分3.7g　熱量465Kcal	オリジナル メニュー
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ソースカツ丼風 明太子炒め ツナ大根 塩分2.5g　熱量373Kcal	**ハムとベーコンのＭＩＸフライ** カレー 青しそサラダ 塩分3.4g　熱量373Kcal	**豆腐ステーキ玉葱ソース 麻婆春雨** メンマソテー ごま酢和え 塩分2.7g　熱量302Kcal	**鶏の唐揚げ** スイートチリソース付 海藻サラダ 焼きそば 塩分3.5g　熱量387Kcal	**豚キムチ さわら大葉フライ** 煮物 フレンチサラダ 塩分2.9g　熱量350Kcal	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、塩分表示はおかずのみになります。
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