

# 8月献立表

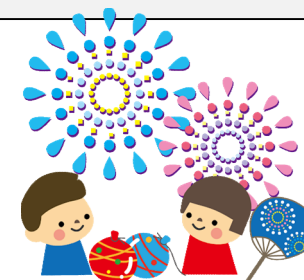
株式会社 ハローランチサービス



月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日	土曜日 8日
<b>粗びきつくね 白身魚の天ぷら</b> 煮物、切干サラダ 393kcal	<b>れんこん磯辺天ぷら ネギ塩豚丼風</b> 根菜煮、酢の物 437kcal	<b>とんかつ</b> カレー ツナ大根のうま煮 377kcal	<b>海老フライ ハンバーグ</b> 切り昆布煮、ソテー 428kcal	<b>枝豆とコーンの ふんわり豆腐寄せ</b> 鮭キャベツメンチ、青しそサラダ 435kcal	オリジナルメニュー
10日	11日	12日	13日	14日	15日
<b>山の日</b>	<b>ひれかつ</b> 金平ごぼう 煮浸し 397kcal	<b>油淋鶏</b> オムレツ ひじきの炒め煮 410kcal	<b>夏季休暇</b>	<b>夏季休暇</b>	<b>夏季休暇</b>
17日	18日	19日	20日	21日	22日
<b>チキンステーキ レモン風味</b> コーンコロケ、海藻サラダ 382kcal	<b>ハムカツ 肉詰めいない</b> イタリアンサラダ、たらこ炒め 402kcal	<b>さばの味噌煮 豚玉ねぎ串フライ</b> ケチャップ炒め、ごま酢和え 357kcal	<b>手作り鶏の唐揚げ</b> 中華サラダ、おかか煮 469kcal	<b>豚ロース生姜焼き 紅葉平焼き</b> 切り昆布煮、ピーナッツ和え NOフライデー 382kcal	オリジナルメニュー
24日	25日	26日	27日	28日	29日
<b>ハムとアスパラの チョップカツ</b> マカロニサラダ、キムチ炒め 377kcal	<b>ロコモコ風</b> ひじきの炒め煮 キャベツサラダ 439kcal	<b>焼き肉 鶏ごぼう天</b> 中華炒め、煮物 427kcal	<b>さばの塩麹焼き カレー包み揚げ</b> 回鍋肉、酢の物 408kcal	<b>海老フライ グリルチキン</b> 切干大根煮、根菜金平 483kcal	オリジナルメニュー
31日	<p>※8月1日(土)は、オリジナルメニューになります。</p>				
<b>マスの漬け焼き</b> 田舎煮 ツナソテー 315kcal	<p>＜管理栄養士から一言＞ 熱中症予防には水分補給だけでなく、栄養も大切です。疲労回復効果のあるビタミンB1、 抗酸化作用のあるビタミンC、疲労の原因となる乳酸が溜まるのを防止する クエン酸があります。カリウムも汗と一緒に失われるため野菜や果物を取るのが オススメです！バランスのとれた食事が熱中症の予防になりますので心がけてみましょう！</p>				<input type="text" value="ハローランチサービス"/> <input type="button" value="検索"/>

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