

# 11月献立表

株式会社 ハローランチサービス

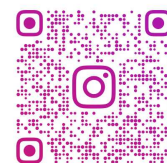


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日
		豚丼風 イカの天ぷら 炒り豆腐 ごま酢和え 塩分3.6g 熱量424Kcal	ヒレカツ ポテトサラダ 金平ごぼう 塩分2.5g 熱量373Kcal	文化の日	オリジナル メニュー
6日	7日	8日	9日	10日	11日
メンチカツ 親子煮風オムレツ ツナ大根 スパゲティサラダ 塩分3.2g 熱量431Kcal	豚肉ときのこオイスター炒め ぶりフライ 八宝菜風 根菜サラダ 塩分3g 熱量370Kcal	鶏肉の唐揚げ 彩りつくね和風あんかけ 麻婆豆腐 中華サラダ 塩分3.2g 熱量393Kcal	炊き込みご飯 マスの醤油麹焼き じゃが煮 塩分5.7g 熱量433Kcal	ハンバーグ 海老フライ 切干大根煮 フレンチサラダ 塩分3.1g 熱量462Kcal	オリジナル メニュー
13日	14日	15日	16日	17日	18日
とんかつ 野菜おろしソース付 ミート茄子 明太子スパサラダ 塩分3.5g 熱量406Kcal	豆腐ステーキカニあんかけ風 イカフライ 筑前煮 酢の物 塩分3g 熱量368Kcal	ゴロっと酢豚 南瓜サラダ 辛子和え 塩分2.8g 熱量365Kcal	チキンステーキ アジフライ 昆布の煮物 わさびマヨ和え 塩分2.9g 熱量338Kcal	メンチカツ&カレー ツナ大根 青しそサラダ 塩分4g 熱量388Kcal	オリジナル メニュー
20日	21日	22日	23日	24日	25日
チキンカツ イタリアンサラダ 金平ごぼう 塩分2.6g 熱量390Kcal	栗ごはん 厚切りハムカツ  ひじき煮 塩分5g 熱量443Kcal	すき焼き風煮 酢の物 <b>NOフライデー</b> ドレッシング和え 塩分3.8g 熱量389Kcal	勤労感謝の日	ポークチャップ いわし大葉フライ ゆかり和え コールスローサラダ 塩分2.6g 熱量357Kcal	オリジナル メニュー
27日	28日	29日	30日		
チキン南蛮風 手作りタルタルソース付 おかか煮 和え物 塩分3.6g 熱量493Kcal	ハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ 野菜炒め 塩分3.5g 熱量414Kcal	焼き肉&海老カツ 切干大根カレー炒め 野菜サラダ 塩分2.9g 熱量398Kcal	鶏肉の竜田揚げ 根菜金平 梅しそサラダ 塩分3.2g 熱量367Kcal		

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