


10月献立表

株式会社 ハローランチサービス

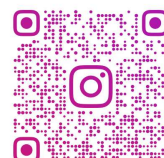


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	ソーセージカツ 肉じゃが 春雨サラダ チリソース炒め 塩分3.1g 熱量393Kcal	鶏肉の唐揚げ 根菜金平 ゆかり和え 塩分3.3g 熱量366Kcal	肉豆腐&サバ竜田 ピリ辛炒め 酢の物 塩分3.7g 熱量344Kcal	イカ紫蘇チーズフライ 野菜炒め ポークビーンズ 塩分3.1g 熱量437Kcal	オリジナル メニュー
7日	8日	9日	10日	11日	12日
鶏天おろしポン酢 高菜炒め 梅しそ和え 塩分2.9g 熱量342Kcal	チンジャオロース 肉詰めいなり おかか煮 NOフライデー 中華サラダ 塩分3.6g 熱量343Kcal	豚ロースサルサソース 牛おじコロッケ 切り昆布煮 野菜サラダ 塩分3g 熱量351Kcal	ハンバーグきのこソース ひじき煮 大根サラダ 塩分2.8g 熱量399Kcal	アジフライ チキンステーキ 味噌炒め 酢の物 塩分2.7g 熱量371Kcal	オリジナル メニュー
14日	15日	16日	17日	18日	19日
スポーツの日 	ソースカツ丼風 金平ごぼう 辛子和え 塩分3.3g 熱量412Kcal	利尻昆布だし使用 イカ姿メンチ 中華旨煮 花野菜サラダ 塩分3.6g 熱量357Kcal	茄子と豚肉の味噌炒め 豆腐ステーキ ツナ大根 たらこ和え 塩分4.1g 熱量376Kcal	炊き込みご飯 たらフライ 卵の花、甘酢和え 塩分5.7g 熱量436Kcal	オリジナル メニュー
21日	22日	23日	24日	25日	26日
油淋鶏 春雨の炒め物 ゆかり和え 塩分3.4g 熱量320Kcal	ハンバーグ ペッパーソース ポテトサラダ クリーム煮 塩分3.8g 熱量430Kcal	ビビンバ風焼き肉 野菜春巻き 海藻サラダ 根菜煮 塩分3.4g 熱量370Kcal	ヒレカツ&カレー フレンチサラダ おかか炒め 塩分3g 熱量381Kcal	ネギ塩豚丼風 イカの天ぷら 昆布の煮物 和風サラダ 塩分3.3g 熱量364Kcal	オリジナル メニュー
28日	29日	30日	31日		
すき焼き風コロッケ 軟骨入りつくね そぼろ煮 昆布和え 塩分2.7g 熱量432Kcal	スパイシーカレーコロッケ 麻婆豆腐 中華サラダ 蓮根金平 塩分3.4g 熱量403Kcal	豚ロース生姜焼き トマトベーコンフライ ツナじゃが煮 明太子炒め 塩分3.4g 熱量391Kcal	サバの塩麹焼き 南瓜コロッケ 切干大根煮 ピリ辛味噌炒め 塩分3.1g 熱量388Kcal		

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