

# 1月献立表

株式会社 ハローランチサービス

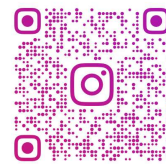


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			2日	3日	4日
<p>新年明けましておめでとうございます。                      本年も「健康と安全」をテーマにお客様に「ハッピーハート」をお届け出来るよう社員一同頑張ってお参ります。引き続き変わらずご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。                      1月4日(土)より通常営業いたします。</p>			<p>◎はデイリーランチに入るメニューとなります</p>		<p>オリジナルメニュー</p>
6日	7日	8日	9日	10日	11日
<p><b>アジの天ぷら</b> ◎肉じゃが</p> <p>◎金平ごぼう ◎酢の物 塩分3.2g 熱量381Kcal</p>	<p>◎ハンバーグ</p> <p>◎ひじき炒め煮 ◎ポテトサラダ 塩分3.7g 熱量465Kcal</p>	<p>◎ピリ辛焼き肉 サバのフライ</p> <p>◎切干大根煮 ◎マカロニサラダ 塩分3.2g 熱量352Kcal</p>	<p>◎とんかつ</p> <p>◎カレーじゃが煮 ◎ごま味噌和え 塩分3g 熱量385Kcal</p>	<p>◎鶏肉の唐揚げ</p> <p>◎中華風和え ◎白麻婆豆腐 塩分3.3g 熱量354Kcal</p>	<p>オリジナルメニュー</p>
13日	14日	15日	16日	17日	18日
<p><b>成人の日</b></p>	<p>◎チーズ入りコロッケ</p> <p>◎切り昆布の煮物 ◎胡麻マヨ和え 塩分3.1g 熱量405Kcal</p> <p><small>チーズは北海道産♪</small></p>	<p>◎炊き込みご飯</p> <p>◎すき焼き風煮 ◎春雨の炒め物 塩分5.2g 熱量360Kcal</p>	<p>◎チキンステーキ チリソースかけ</p> <p>◎田舎煮 ◎酢味噌和え 塩分3.6g 熱量265Kcal</p>	<p>豚ロース生姜焼き ◎昔懐かしハムカツ</p> <p>◎シチュー ◎お浸し 塩分2.9g 熱量423Kcal</p>	<p>オリジナルメニュー</p>
20日	21日	22日	23日	24日	25日
<p>◎もちもちポテトの カレー包み</p> <p>◎柚子胡椒和え ◎根菜金平 塩分3.1g 熱量457Kcal</p>	<p>◎鶏の唐揚げ わさびフレンチソース付</p> <p>◎ひじき炒め煮 ◎ピーナツ和え 塩分3.4g 熱量407Kcal</p>	<p>◎クリームチーズ入り ハンバーグ</p> <p>ハムポテトサラダフライ ◎ゆかり和え ◎おほか和え 塩分3.3g 熱量374Kcal</p>	<p>◎チャプチェ風 野菜春巻き</p> <p>◎焼きそば ◎甘酢和え 塩分3.3g 熱量351Kcal</p>	<p>◎カレー&amp;ヒレカツ</p> <p>◎胡麻ドレサラダ ◎おほか炒め 塩分2.8g 熱量441Kcal</p>	<p>オリジナルメニュー</p>
27日	28日	29日	30日	31日	
<p>◎チキン南蛮風</p> <p>◎手作りタルタルソース ◎切干大根煮 塩分3.7g 熱量386Kcal</p>	<p>◎炊き込みご飯</p> <p>◎サバの塩麹焼き ◎生姜醤油和え ◎卵の花 塩分5.5g 熱量444Kcal</p>	<p>◎黄金生姜メンチカツ</p> <p>◎大根サラダ ◎中華旨煮 塩分3.2g 熱量380Kcal</p>	<p>◎オムハヤシ</p> <p>◎じゃが煮 <b>NOフライデー</b> ◎コールスローサラダ 塩分3g 熱量395Kcal</p>	<p>信州味噌のポークカツ ◎麻婆豆腐</p> <p>◎焼きビーフン ◎キムチ和え 塩分3.2g 熱量349Kcal</p>	

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