

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
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> はデイリーランチに入るメニューとなります  </div>	
3日	4日	5日	6日	7日	8日
キャベツメンチカツ 山菜スパゲティ ソテー マヨ和え 塩分2.9g 熱量372Kcal	白身魚の天ぷら おろし柚子醤油かけ 豆腐ハンバーグ 中華炒め ジャが煮 塩分3.4g 熱量378Kcal	こだわり衣のチキンフライ お浸し クリーム煮 塩分3.6g 熱量382Kcal	ベーコン入り粒マスタードフライ おかか煮 明太子炒め 塩分3.1g 熱量371Kcal	豚ロース トマトガーリックソースかけ ジャーマンポテトフライ マカロニサラダ 味噌金平 塩分2.8g 熱量402Kcal	オリジナルメニュー
10日	11日	12日	13日	14日	15日
味噌カツ風 ごま和え 切干大根煮 塩分3.6g 熱量435Kcal	チキン竜田 おろしポン酢かけ 高菜スパゲティ ゆかり和え 塩分3.1g 熱量239Kcal	エビフライカレー 切り昆布の煮物 春雨サラダ 塩分3.5g 熱量351Kcal	炊き込みご飯 サバの醤油麹焼き 酢の物 肉豆腐風 塩分5.3g 熱量348Kcal	ハンバーグ デミグラスソース 煮浸し フレンチサラダ NOフライデー 塩分3.3g 熱量400Kcal	オリジナルメニュー
17日	18日	19日	20日	21日	22日
回鍋肉 目玉フライ 金平ごぼう 梅和え 塩分2.9g 熱量339Kcal	タンドリーチキン 野菜コロッケ チャプチェ風 中華サラダ 塩分3.2g 熱量348Kcal	チーズチキンカツ 麻婆豆腐 ツナじゃが煮 ピーナツ和え 塩分3.2g 熱量443Kcal	春分の日 	厚切りハムカツ おかか煮 カリフラワーのサラダ 塩分2.7g 熱量415Kcal	オリジナルメニュー
24日	25日	26日	27日	28日	29日
博多明太子コロッケ ソテー 切り昆布の煮物 塩分3g 熱量361Kcal	ハンバーグ おろし玉葱ソース お浸し そぼろ煮 塩分3.4g 熱量354Kcal	炊き込みご飯 菜の花コロッケ 五目ひじき 春雨サラダ 塩分5.3g 熱量405Kcal	大きな鶏の唐揚げ ごま酢和え そぼろ炒め 塩分2.8g 熱量358Kcal	ゴロっと酢豚 山菜の炒め煮 ポテトサラダ 塩分3.1g 熱量386Kcal	オリジナルメニュー
31日	やみつきハムキャベツカツ 中華旨煮 切干大根煮 酢味噌和え 塩分3.4g 熱量386Kcal				

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



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