5 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
			◎ハンバーグ和風ソース サバ梅しそフライ ◎じゃが煮 ◎おかか和え 塩分3.3g 熱量303Kcal	◎厚切りハムカツ ◎酢の物 ◎焼きビーフン 塩分2.8g 熱量405Kcal	憲法記念日
5日	6日	7日	8日	9日	10日
こどもの日	振替休日	◎とんかつおろしだれ ◎切干大根サラダ ◎若竹煮 塩分3.4g 熱量411Kcal	◎チキンステーキ 玉ねぎコロッケ 淡路島産♪ ◎麻婆春雨 ◎梅しそサラダ 塩分2.7g 熱量325Kcal	◎サバの醤油麹焼き NOフライデー ◎野菜炒め ◎お浸し 塩分3.4g 熱量258Kcal	オリジナル メニュー
12日	13日	14日	15日	16日	17日
◎すき焼き風コロッケ 山菜スパゲティ ◎中華旨煮 ◎ピリ辛和え 塩分2.7g 熱量327Kcal	◎豚肉の生姜焼き イカメンチカツ ◎五目ひじき ◎フレンチサラダ 塩分3.2g 熱量395Kcal	◎ 鶏 天 トマトガーリックソースかけ ◎ポテトサラダ ◎ツナ大根 塩分3.4g 熱量356Kcal	◎カレーINハンバーグ イカ天串紅生姜 ◎高野豆腐の煮物 ◎根菜サラダ 塩分3.3g 熱量377Kcal	◎ 豚 丼 風 ウインナーＢＢＱソースフライ ◎昆布の煮物 ◎ごま味噌和え 塩分3.1g 熱量340Kcal	オリジナル メニュー
19日	20日	21日	22日	23日	24日
◎ 油 淋 鶏 ◎ナムル風 ◎切干大根煮 塩分3.5g 熱量316Kcal	◎豚肉のオイスター炒め 濃厚トマトとコーンフライ ◎じゃが煮 ◎青しそサラダ 塩分3.41g 熱量408Kcal	◎ホッケ塩焼き ハニーマスタードフライ ◎黒胡椒炒め ◎春雨サラダ 塩分2.8g 熱量368Kcal	◎豚肉と茄子の味噌炒め スパイスカレーロール ◎根菜金平 ◎甘酢和え 塩分3g 熱量364Kcal	◎炊き込みご飯 ◎キャベツメンチカツ ◎マカロニサラダ、ひじき煮 塩分3.3g 熱量441Kcal	オリジナル メニュー
26日	27日	28日	29日	30日	31日
◎とんかつ ◎カレー ◎辛子和え 塩分3.5g 熱量363Kcal	◎ゴロっと酢 豚 ◎春雨サラダ ◎おかか煮 塩分3.1g 熱量395Kcal	◎豚ロース 和風おろしソースかけ ◎切干大根カレー炒め ◎コンソメ煮 塩分3.1g 熱量411Kcal	◎大きな鶏の唐揚げ ◎ゆかり和え ◎切り昆布の煮物 塩分3.4g 熱量346Kcal	◎揚げ魚の野菜あんかけ ミートオムレツ ◎大豆の煮物 ◎酢の物 塩分2.7g 熱量294Kcal	オリジナル メニュー

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539Kcal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