

7月献立表

株式会社 ハローランチサービス

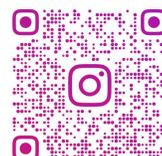


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
	◎鶏の唐揚げ ◎焼きピーファン ◎和風サラダ 塩分3.1g 熱量319Kcal	◎お好み風メンチカツ 塩やきそば ◎おかか煮 ◎インゲンのソテー 塩分4.2g 熱量413Kcal	◎回鍋肉 アジ紫蘇フライ ◎切干大根煮 ◎スパゲティサラダ 塩分2.9g 熱量375Kcal	ベーコンとフロッキーのフライ ◎じゃがいもキッシュ ◎高菜漬けの炒め物 ◎ナムル風 塩分3.3g 熱量325Kcal ミートソースかけ	オリジナル メニュー
7日	8日	9日	10日	11日	12日
◎カレー 星型コロッケ ◎煮浸し ◎春雨サラダ 塩分3.2g 熱量390Kcal	◎ハンバーグ BBQソースかけ ◎ソテー ◎蓮根金平 塩分3.5g 熱量358Kcal	◎鶏の唐揚げ わさびフレンチソース付 ◎ポテトソテー ◎高野豆腐の煮物 塩分3.1g 熱量418Kcal	◎とんかつ ◎酢の物 ◎味噌炒め 塩分3.5g 熱量396Kcal	◎麻婆豆腐 イカフライ ◎山菜の炒め煮 ◎フレンチサラダ 塩分2.9g 熱量356Kcal	オリジナル メニュー
14日	15日	16日	17日	18日	19日
◎トマトの濃厚ソースフライ (小袋ソースは付きません) ◎おかか煮 ◎辛子和え 塩分3.2g 熱量377Kcal	◎豚ロース生姜焼き イカキャベツカツ ◎ツナ大根 ◎中華風甘酢 塩分2.9g 熱量385Kcal	◎スタミナ焼き肉 ちくわ磯辺天 ◎春雨中華炒め ◎味噌煮 塩分3g 熱量355Kcal	◎ゴロっと 酢豚 ◎甘酢和え ◎昆布の煮物 塩分3.6g 熱量316Kcal	◎ソーセージカツ コーン入りイカバーグ ◎豆腐の塩うま煮 ◎梅しそ和え 塩分3.3g 熱量381Kcal	オリジナル メニュー
21日	22日	23日	24日	25日	26日
	◎白身フライ トマトガーリックソース ◎甘辛煮 ◎味噌金平 塩分3.2g 熱量380Kcal	◎ハンバーグ カレーソースかけ ◎ツナソテー ◎切干大根煮 塩分3.1g 熱量411Kcal	◎ポークチャップ アジフライ ◎おかか煮 ◎ごま和え 塩分3.2g 熱量420Kcal	◎オムハヤシ ◎甘酢和え ◎じゃが煮 塩分3.2g 熱量337Kcal NOフライデー	オリジナル メニュー
28日	29日	30日	31日		
◎チキンカツ おろしポン酢付 ◎ピリ辛炒め ◎昆布の煮物 塩分3.4g 熱量371Kcal	◎ビビンバ風 野菜春巻き ◎塩焼きそば ◎ひじき煮 塩分3.2g 熱量359Kcal	◎チキステーキ ベーコン粒マスタードフライ ◎そぼろ煮 ◎たらこ炒め 塩分3.4g 熱量373Kcal	◎豚キムチ タコキャベツカツ ◎金平ごぼう ◎煮浸し 塩分3.2g 熱量385Kcal		

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359Kcal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