

10月献立表

株式会社 ハローランチサービス

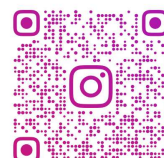


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日	2日	3日	4日
		◎ 海老カツ ◎そぼろ煮 ◎甘酢和え 塩分2.9g 熱量362Kcal	◎ チキンステーキ ジャーマンポテトコロッケ ◎ツナ大根 ◎ピーナツ和え 塩分2.9g 熱量325Kcal	◎ 柚子入いたらフライ チャプチェ風 小袋ソース無 ◎煮浸し ◎海藻サラダ 塩分3.8g 熱量363Kcal	オリジナル メニュー
6日	7日	8日	9日	10日	11日
◎ 目玉フライ ナポリタン ◎ひじき煮 ◎ゆかり和え 塩分2.3g 熱量350Kcal	◎ 黒毛和牛メンチカツ ◎根菜煮 ◎野菜炒め 塩分3.1g 熱量324Kcal	◎ ゴロっと 酢 豚 ◎春雨サラダ ◎金平ごぼう 塩分3.6g 熱量349Kcal	◎ サバの塩麹焼き コーンフライ ◎肉じゃが ◎ごま酢和え 塩分3.1g 熱量363Kcal	◎ 鶏の唐揚げ わさびフレンチソース付 ◎ボークチャップ ◎ナムル風 塩分3.5g 熱量368Kcal	オリジナル メニュー
13日	14日	15日	16日	17日	18日
 スポーツの日	◎ イカしそチーズカツ 麻婆豆腐 ◎切干大根煮 ◎甘酢和え 塩分3.3g 熱量371Kcal	◎ ハンバーグ おろし玉葱ソース ◎海藻サラダ ◎味噌炒め 塩分3.9g 熱量390Kcal	◎ さっぱり豚しゃぶ 根菜メンチカツ ◎おかか煮 ◎ソテー 塩分3.7g 熱量347Kcal	とんかつ&◎カレー ◎フレンチサラダ ◎コンソメ炒め 塩分3g 熱量412Kcal	オリジナル メニュー
20日	21日	22日	23日	24日	25日
◎ 焼き肉 野菜春巻き ◎山菜金平 ◎青しそサラダ 塩分3g 熱量371Kcal	◎ 青椒肉絲 鶏ごぼう串カツ ◎中華旨煮 ◎春雨サラダ 塩分2.4g 熱量394Kcal	◎ 豚ロース生姜焼き 白身磯辺フライ ◎煮物 小袋ソース無 ◎ツナサラダ 塩分3g 熱量355Kcal	◎ 鶏の唐揚げ ◎中華サラダ ◎ひじき煮 塩分3.3g 熱量380Kcal	黒胡椒炒め ◎きのこバター醤油オムレツ ◎秋野菜の煮物 NOフライデー ◎ゆかり和え 塩分3g 熱量359Kcal	オリジナル メニュー
27日	28日	29日	30日	31日	
◎ 茄子大葉味噌炒め ◎焼きビーフン ◎酢の物 塩分3.2g 熱量372Kcal	◎ 炊き込みご飯 ◎牛すじコロッケ ◎たらこパスタ ◎梅しそ和え 塩分4.6g 熱量366Kcal	◎ 天津甘栗コロッケ 回鍋肉 ◎切干大根煮 ◎フレンチサラダ 塩分3.6g 熱量390Kcal	◎ ソースとんかつ風 ◎おかか和え ◎金平ごぼう 塩分3.2g 熱量372Kcal	◎ ハンバーグデミソース イカフライ ◎南瓜サラダ  ◎煮浸し 塩分3.2g 熱量377Kcal	

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



SHINANOA.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