

11月献立表

株式会社 ハローランチサービス

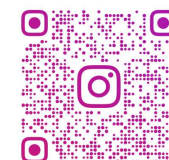


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
◎11/28(金)『スパかつ』とは・・・◎ 北海道釧路市の名物料理で、熱々の鉄板に盛られた「ミートソーススパゲティ」に「とんかつ」をのせた一品です。 子どもからお年寄りまでが愛するソールフードとなっています。これをお弁当風にアレンジしてお届けします☆「スパゲティ」「とんかつ」「ミートソース」の3つが入っているのでボリューム満点です！！					1日
					オリジナルメニュー
3日	4日	5日	6日	7日	8日
 文化の日	◎チキンステーキ クリームソースかけ のり塩コロッケ ◎わさびマヨ和え ◎昆布の煮物 塩分3.3g 熱量352Kcal	◎豚肉と高菜の炒め物 イカ天おろし玉葱ソース ◎じゃが煮 ◎ゆかり和え 塩分3.3g 熱量309Kcal	◎鶏の唐揚げ ◎ナムル風 ◎大根の炒め煮 塩分3.3g 熱量339Kcal	◎炊き込みご飯 ◎開きししゃも大葉フライ 親子煮風オムレツ ◎ごま味噌和え 塩分4.5g 熱量457Kcal	オリジナルメニュー
10日	11日	12日	13日	14日	15日
◎鶏の天ぷら ◎ピリ辛和え ◎麻婆茄子 塩分2.9g 熱量354Kcal	◎すき焼き風煮 サバフライ ◎ジャーマンポテト ◎酢の物 塩分3.9g 熱量335Kcal	とんかつ&◎カレー ◎春雨の炒め物 ◎梅風味サラダ 塩分2.8g 熱量382Kcal	◎サバの醤油麹焼き ◎野菜炒め ◎そぼろ煮 塩分3.9g 熱量381Kcal	◎ハンバーグデミソース ◎おかか和え ◎金平ごぼう 塩分2.2g 熱量404Kcal	オリジナルメニュー
17日	18日	19日	20日	21日	22日
◎スタミナ焼き肉 三角春巻き ◎五目煮 ◎ナムル風 塩分3g 熱量355Kcal	◎三元豚メンチカツ ◎ポテトサラダ ◎ひじき煮 塩分3.2g 熱量484Kcal	◎豚ロース生姜焼き 白身チーズ青海苔フタ ◎中華炒め ◎酢味噌和え 塩分3.1g 熱量386Kcal	◎炊き込みご飯 ◎旨じゃが南瓜コロッケ ◎ツナ大根 ◎春雨サラダ 塩分4.54g 熱量382Kcal	◎ヤンニョムチキン風 ◎高菜スパゲティ ◎おかか煮 塩分3.7g 熱量353Kcal	オリジナルメニュー
24日	25日	26日	27日	28日	29日
振替休日 	◎厚切りハムカツ ◎ツナマヨサラダ ◎切干大根煮 塩分3g 熱量425Kcal	◎味噌豚丼風 ◎甘酢和え ◎じゃが煮 塩分3.5g 熱量418Kcal	◎アジフライ ミニハンバーグおろしソース ◎中華旨煮 ◎青しそサラダ 塩分3.1g 熱量314Kcal	◎スパかつ風 ◎五目金平 ◎大根力ニカマサラダ 塩分3g 熱量434Kcal	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