


12月献立表

株式会社 ハローランチサービス



月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日
◎味噌メンチカツ ◎酢の物 ◎おかか煮 塩分3.5g 熱量410Kcal	◎鶏の唐揚げ 手作りタルタルソース付 ◎卵の花 ◎ごま和え 塩分3.6g 熱量365Kcal	◎炊き込みご飯 ◎肉野菜炒め ◎春雨サラダ ◎ひじき煮 塩分4.5g 熱量438Kcal	豚ロース柚子おろしソース ◎白身フィッシュフライ ◎切り昆布の煮物 ◎ソテー 塩分2.9g 熱量337Kcal	カレー& ◎ささみフライ ◎ツナ大根 ◎フレンチサラダ 塩分3g 熱量351Kcal	オリジナル メニュー
8日	9日	10日	11日	12日	13日
◎肉豆腐 中華あんかけフライ ◎根菜金平 ◎ポテトサラダ 塩分2.5g 熱量420Kcal	◎ハンバーグ BBQソースかけ ◎野菜炒め ◎切干大根煮 塩分2.9g 熱量404Kcal	◎サバのトマトソース焼き コーンフライ ◎酢の物 ◎肉じゃが 塩分3.6g 熱量442Kcal	◎麻婆茄子 イカよせフライ ◎海藻サラダ ◎雷こんにゃく 塩分3.3g 熱量372Kcal	◎カツ丼風 ◎青しそサラダ ◎カニ豆腐風 塩分2.8g 熱量308Kcal	オリジナル メニュー
15日	16日	17日	18日	19日	20日
◎すき焼き風コロッケ ◎梅しそ和え ◎昆布の煮物 塩分2.9g 熱量295Kcal	◎大きなソーセージカツ ◎スパゲティサラダ ◎白菜入り卵とじ 塩分2.9g 熱量319Kcal	◎チャフチェ風 もちさくポテトフライ ◎チリコンカン風 ◎甘酢和え 塩分2.8g 熱量317Kcal	◎鶏と野菜の塩炒め ◎ナムル風 ◎山菜の煮物 塩分3.4g 熱量337Kcal	◎炊き込みご飯 ◎アジフライ ◎花野菜サラダ ◎明太ポテト 塩分4g 熱量377Kcal	オリジナル メニュー
22日	23日	24日	25日	26日	27日
◎鶏の唐揚げ ◎ケチャップ炒め ◎金平ごぼう 塩分3g 熱量351Kcal	◎ゴロっと酢豚 ◎和風サラダ ◎そぼろ味噌炒め 塩分3.4g 熱量366Kcal	◎ハンバーグデミソース 星型コロッケ ◎ツナ入り切干大根 ◎ごま和え 塩分2.9g 熱量386Kcal	◎豚丼風煮 ◎酢の物 ◎カレー風味炒り豆腐 塩分3.2g 熱量363Kcal	◎チキンカツ ◎青しそサラダ ◎ひじき煮 塩分3.8g 熱量349Kcal	オリジナル メニュー
29日	30日	31日			
年末休暇 		今年もハローランチのお弁当を御愛食頂き、誠に有難う御座いました。 来年も今年以上に皆様へ美味しいお弁当をお届け出来るよう社員一同励んで参ります。 来年もハローランチのお弁当を宜しく願いいたします。 ～年明け1月5日(月)より通常営業いたします～			



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