

1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
<p>新年明けましておめでとうございます。 本年も「健康と安全」をテーマにお客様に「ハッピーハート」をお届け出来るよう社員一同頑張っております。引き続き変わらずご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。 1月5日(月)より通常営業いたします。</p> 			1日	2日	3日
				年始休暇	年始休暇
5日	6日	7日	8日	9日	10日
いわしフライ ◎小松菜の煮浸し ◎昆布和え 塩分3.3g 熱量353Kcal	◎ビビンバ風焼肉 梅しそ竜田揚げ ◎五目金平 ◎ポテトサラダ 塩分3.3g 熱量353Kcal	◎天然ぶりカツ ミートオムレツ ◎味噌炒め ◎中華サラダ 塩分3.5g 熱量380Kcal	◎焼き肉おろし玉葱ソース ツナサラダフライ ◎じゃが煮 ◎ゆかり和え 塩分2.6g 熱量380Kcal	◎手作り鶏の唐揚げ ◎春雨サラダ ◎けんちん風煮 塩分3.1g 熱量419Kcal	オリジナルメニュー
12日	13日	14日	15日	16日	17日
 成人の日	チキン竜田揚げ ◎麻婆豆腐 ◎おかか煮 ◎青しそサラダ 塩分3.1g 熱量354Kcal	◎ハンバーグきのこソース ねぎ塩鶏カツ ◎クラムチャウダー風 ◎ごまサラダ 塩分3.7g 熱量350Kcal	◎炊き込みご飯 ◎ごま味噌炒め、白身天ぷら ◎卵の花 塩分5g 熱量418Kcal	◎アジフライ 黒胡椒入りハムステーキ ◎野菜炒め ◎甘酢和え 塩分3g 熱量356Kcal	オリジナルメニュー
19日	20日	21日	22日	23日	24日
◎かつとじ風あんかけ ◎切干大根煮 ◎梅しそサラダ 塩分3.5g 熱量385Kcal	◎ゴロっと 酢 豚 ◎ナムル風 ◎金平ごぼう 塩分3.2g 熱量349Kcal	◎チキンカツ ◎高菜スパゲテ ◎コンソメ煮 塩分3g 熱量351Kcal	◎しぐれ煮 サバの竜田揚げ ◎中華炒め ◎酢の物 塩分3.5g 熱量306Kcal	◎カレー&厚切りハムカツ ◎春雨サラダ ソテー 塩分3g 熱量407Kcal	オリジナルメニュー
26日	27日	28日	29日	30日	31日
◎炊き込みご飯 ◎肉じゃが、いか天 ◎酢味噌和え 塩分4.3g 熱量405Kcal	◎ハンバーグ デミグラスソース ◎ごまドレ和え ◎炒め煮 塩分2.4g 熱量403Kcal	◎フィッシュフライ 手作りタルタルソース付 麻婆春雨 ◎大根の煮物 塩分3.6g 熱量357Kcal	◎鶏天のネギ味噌だれ おでん風煮 ◎ツナポテト ◎花野菜サラダ 塩分3.4g 熱量314Kcal	◎サバの塩麹焼き ◎明太子スパサラ ◎卵とじ 塩分3.1g 熱量447Kcal	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



SHINANOKA.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