

# 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
			1日	2日	3日
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 頑張って参ります。引き続き変わらずご愛顧のほど宜しくお願ひ申し上げます。 1月5日(月)より通常営業いたします。				年始休暇	年始休暇
5日	6日	7日	8日	9日	10日
<b>いわしフライ</b> ◎小松菜の煮浸し ◎昆布和え 塩分3.3g 热量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 热量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 热量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 热量380Kcal	◎手作り鶏の唐揚げ ◎春雨サラダ ◎けんちん風煮 塩分3.1g 热量419Kcal	オリジナル メニュー
12日	13日	14日	15日	16日	17日
 <b>成人の日</b>	<b>チキン竜田揚げ</b> ◎麻婆豆腐 ◎おかか煮 ◎青しそサラダ 塩分3.1g 热量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 热量350Kcal	◎炊込みご飯 ◎ごま味噌炒め、白身天ぷら ◎卵の花 塩分5g 热量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 热量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 热量385Kcal	◎ゴロっと酢豚 ◎ナムル風 ◎金平ごぼう 塩分3.2g 热量349Kcal	◎チキンカツ ◎高菜スパゲティ ◎コンソメ煮 塩分3g 热量351Kcal	◎しぐれ煮 サバの竜田揚げ ◎中華炒め ◎酢の物 塩分3.5g 热量306Kcal	◎カレー&厚切りハムカツ ◎春雨サラダ ソテー 塩分3g 热量407Kcal	オリジナル メニュー
26日	27日	28日	29日	30日	31日
◎炊込みご飯 ◎肉じゃが、いか天 ◎酢味噌和え 塩分4.3g 热量405Kcal	◎ハンバーグ テミグラスソース ◎ごまドレ和え ◎炒め煮 塩分2.4g 热量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 热量357Kcal	◎鶏天のネギ味噌だれ おでん風煮 ◎ツナボテト ◎花野菜サラダ 塩分3.4g 热量314Kcal	◎サバの塩麹焼き ◎明太子スパサラ ◎卵とじ 塩分3.1g 热量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



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