

# 1月献立表

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。</p> 					
5日	6日	7日	8日	9日	10日
根菜クリームコロッケ 昆布和え 小松菜の煮浸し ぶどうゼリー  119kcal	豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ ビビンバ風焼肉 花かまぼこ りんごダイス缶 248kcal	トマトコーンフライ 中華サラダ 味噌炒め いちご杏仁豆腐 165kcal	ツナサラダフライ ゆかり和え じゃが煮 カニしぐれ パイン缶 135kcal	チキンリングフライ ごま和え けんちん風煮 みかん缶 207kcal	野菜コロッケ 切干大根サラダ ソテー フルーツMIX缶 163kcal
12日	13日	14日	15日	16日	17日
 成人の日 190kcal	チキン竜田揚げ 青しそサラダ おかか煮 マンゴープリン 190kcal	ハンバーグトマトソース ごまサラダ クラムチャウダー風 半月かまぼこ みかん缶 137kcal	炊き込みご飯 白身天ぷら フレンチサラダ ごま味噌炒め ぶどうゼリー 235kcal	丸パン メンチカツ ポテトサラダ 野菜炒め いちご杏仁豆腐 145kcal	南瓜コロッケ マヨネーズ和え ひじき煮 オレンジ 156kcal
19日	20日	21日	22日	23日	24日
マスの塩焼き 梅しそサラダ 切干大根煮 人参さつまちゃん パイン缶 145kcal	チーズポテトもち ナムル風 金平ごぼう りんごダイス缶 124kcal	焼きそば 鶏の唐揚げ お浸し コンソメ煮 マンゴープリン 138kcal	イカリングフライ 中華炒め しぐれ煮  みかん缶 214kcal	ハムカツ 南瓜サラダ カレー 豚かまぼこ ぶどうゼリー 258kcal	ホッケ塩焼き 青しそサラダ ごぼうの旨煮 グレープフルーツ 110kcal
26日	27日	28日	29日	30日	31日
炊き込みご飯 イカ天ぷら 酢味噌和え 肉じゃが みかん缶 190kcal	ハンバーグデミソース ごまドレ和え 炒め煮 花かまぼこ マンゴープリン 157kcal	白身フライ さつまいもサラダ 大根の煮物 りんごダイス缶 122kcal	鶏肉の天ぷら 花野菜サラダ ツナポテト 半月かまぼこ いちご杏仁豆腐 183kcal	サバの塩焼き 炒め煮 卵とじ みかん缶  109kcal	エビフライ 酢の物 炒り豆腐 フルーツMIX缶 179kcal

☆仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

\* ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。

株式会社 ハローランチサービス

☎ (554)1612 FAX(553)7959