

# 3月献立表

株式会社 ハローランチサービス



月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
<b>◎とんてき風焼肉 アジ梅しそフライ</b> ◎ソテー ◎昆布和え 塩分3g 熱量327Kcal	<b>◎鶏の天ぷら 明太マヨソースかけ</b> ◎山菜スパゲティ ◎辛子和え 塩分3.2g 熱量277Kcal	<b>◎さわら西京焼き キャベツメンチカツ</b> ◎根菜煮 ◎酢の物 塩分3.2g 熱量291Kcal	<b>◎メインにたっぷり ごろごろカレー</b> ◎チキンカツ ◎フレンチサラダ 塩分3.8g 熱量378Kcal	<b>◎豚ロース生姜焼き 紫いもコロケ</b> ◎おほか炒め ◎青しそサラダ 塩分2.9g 熱量327Kcal	オリジナルメニュー
<b>◎味噌とんかつ</b> ◎インゲンのソテー ◎切干大根煮 塩分2.6g 熱量344Kcal	<b>◎ハンバーグ おろし玉葱ソース</b> ◎お浸し ◎コンソメ煮 塩分2.8g 熱量381Kcal	<b>スタミナ焼き肉 ◎ハンチーフライ</b> ◎ひじき炒め煮 ◎ゆかり和え <b>ホワイトソース入</b> 塩分2.8g 熱量449Kcal	<b>◎炊き込みご飯</b> ◎豆腐ハンバーグねぎ味噌焼き ◎煮浸し ◎ポークビーンズ 塩分4.9g 熱量348Kcal	<b>◎鶏の唐揚げ じゃがいもキッシュ</b> ◎金平ごぼう ◎クリームマカロニ 塩分3g 熱量406Kcal	オリジナルメニュー
<b>◎豚キムチ 白身天ぷら</b> ◎五目煮 ◎ナムル風 塩分3.4g 熱量325Kcal	<b>◎サバの味噌麹焼き エビ大葉フライ</b> ◎卵とじ ◎花野菜サラダ 塩分3.6g 熱量359Kcal	<b>◎洋食屋さんの デミグラスコロケ</b> ◎酢の物 ◎麻婆豆腐 塩分3.6g 熱量317Kcal	<b>◎4種チーズ入り ベーコンカツ</b> ◎中華サラダ ◎ツナ大根 塩分3.2g 熱量370Kcal		オリジナルメニュー
<b>◎やみつきハムキャベツカツ ◎肉じゃが</b> ◎ピリ辛炒め ゆかり和え 塩分3.2g 熱量353Kcal	<b>◎トマトクリームフライ チキンステーキ</b> ◎切干大根煮 ◎ごま和え 塩分2.5g 熱量348Kcal	<b>◎炊き込みご飯</b> ◎ヒレカツ ◎ポテトサラダ ◎五目金平 塩分4.3g 熱量353Kcal	<b>◎サーモンフライ 小袋タルタルソース付</b> ◎チリソース炒め ◎中華旨煮 塩分3.5g 熱量244Kcal	<b>◎フルコギ風 ネギ入りオムレツ</b> ◎焼きビーフン <b>NOフライデー</b> ◎中華風甘酢 塩分2.9g 熱量371Kcal	オリジナルメニュー
<b>◎爆弾メンチカツ</b> ◎ピクルス風 ◎ツナソテー 塩分2.9g 熱量319Kcal	<b>◎ハンバーグ トマトソースかけ</b> ◎キーマカレー ◎青しそサラダ 塩分2.4g 熱量335Kcal	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;">                         ◎はデイリーランチに入る メニューとなります  </div>			

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