

7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>◎はデイリーランチに入るメニューとなります</p>		<p>1日</p> <p>◎アジフライ レモン風味タルタルソースかけ</p> <p>◎おかか炒め ◎和風サラダ 塩分3.1g 熱量355Kcal</p>	<p>2日</p> <p>◎照りマヨポーク</p> <p>◎ゆかり和え ◎昆布の煮物 塩分3.3g 熱量386Kcal</p>	<p>3日</p> <p>◎紅生姜入りささみフライ</p> <p>◎茄子味噌炒め ◎甘酢和え 塩分2.6g 熱量383Kcal</p>	<p>4日</p> <p>オリジナルメニュー</p>
<p>☆健康維持のため肉類のおかずに一部大豆ミートを使用しています☆</p>					
<p>6日</p> <p>◎鶏の唐揚げ黒胡椒風味</p> <p>◎ごまドレサラダ ◎ひじき煮 塩分3g 熱量382Kcal</p>	<p>7日</p> <p>◎青じそおろしハンバーグ</p> <p>◎辛子和え ◎じゃが煮 塩分3.3g 熱量332Kcal</p>	<p>8日</p> <p>◎ゴロっと酢豚</p> <p>◎ナムル風 ◎蓮根金平 塩分3.2g 熱量337Kcal</p>	<p>9日</p> <p>◎サバの塩麹焼きメンチカツ</p> <p>◎トマト煮 ◎ピリ辛炒め 塩分2.8g 熱量366Kcal</p>	<p>10日</p> <p>◎タコと枝豆の旨塩カツ 豚ロース生姜焼き</p> <p>◎山菜ペペロンチーノ ◎酢味噌和え 塩分3.1g 熱量393Kcal</p>	<p>11日</p> <p>オリジナルメニュー</p>
<p>13日</p> <p>◎とんかつ&カレー</p> <p>◎昆布と根菜煮 ◎梅しそ和え 塩分3g 熱量357Kcal</p>	<p>14日</p> <p>◎フルコギ風春巻き</p> <p>◎山菜の煮物 ◎ごま和え 塩分2.6g 熱量364Kcal</p>	<p>15日</p> <p>◎チーズ入りピザソースカツ</p> <p>◎コンソメ煮 ◎春雨の中華炒め 塩分2.9g 熱量397Kcal</p>	<p>16日</p> <p>◎ポークチャップさわらフライ</p> <p>◎煮物 ◎中華風甘酢 塩分2.7g 熱量360Kcal</p>	<p>17日</p> <p>◎油淋鶏</p> <p>◎のり塩ポテト ◎切干大根煮 塩分2.9g 熱量333Kcal</p>	<p>18日</p> <p>オリジナルメニュー</p>
<p>20日</p> <p>海の日</p>	<p>21日</p> <p>◎豚肉の黒胡椒炒め</p> <p>◎ごま味噌和え ◎金平ごぼう 塩分3.1g 熱量340Kcal</p>	<p>22日</p> <p>◎豚丼風(煮玉子入)</p> <p>◎煮しめ ◎昆布和え 塩分3.1g 熱量376Kcal</p>	<p>23日</p> <p>◎鶏肉の唐揚げ</p> <p>◎生姜醤油和え ◎中華旨煮 塩分3.5g 熱量348Kcal</p>	<p>24日</p> <p>◎シャキシャキ食感玉葱メンチ</p> <p>◎キーマカレー ◎根菜サラダ 塩分2.2g 熱量375Kcal</p>	<p>25日</p> <p>オリジナルメニュー</p>
<p>27日</p> <p>◎麻婆豆腐もちもちポテト</p> <p>◎じゃが煮 ◎サラダ 塩分3.2g 熱量330Kcal</p> <p>のり塩風味</p>	<p>28日</p> <p>◎豚ローススタミナソース昔懐かしコロケ</p> <p>◎ひじき煮 ◎酢の物 塩分2.9g 熱量340Kcal</p>	<p>29日</p> <p>◎ソースカツ丼風</p> <p>◎ゆかり和え ◎チャンプルー風 塩分2.6g 熱量397Kcal</p>	<p>30日</p> <p>◎野菜かき揚げミニ豆腐ハンバーグ</p> <p>◎味噌金平 ◎大根サラダ 塩分2.6g 熱量343Kcal</p>	<p>31日</p> <p>◎豚肉と茄子の大葉味噌炒めパンフキンキッシュ</p> <p>◎ツナ切干大根煮 ◎海藻サラダ 塩分3.3g 熱量345Kcal</p> <p>NOフライデー</p>	

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