

10月献立表

株式会社 ハローランチサービス

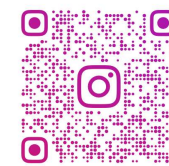


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日
☆健康維持のため肉類のおかずに一部大豆ミートを使用しています☆			◎生姜と三元豚の メンチカツ	◎焼き豆腐入り肉豆腐	オリジナル メニュー
◎はデイリーランチに入る メニューとなります			◎煮浸し ◎花野菜サラダ 塩分3.2g 熱量406Kcal	◎酢の物 ◎フレンチサラダ 塩分3.4g 熱量305Kcal	
5日	6日	7日	8日	9日	10日
◎手作り鶏の唐揚げ ◎辛子和え ◎昆布の煮物 塩分2.8g 熱量314Kcal	◎サーモンフライ レモンタルタルソース ◎煮物 ◎茄子の生姜醤油和え 塩分2.6g 熱量356Kcal	◎豚肉の黒胡椒炒め 野菜春巻き ◎ポテトサラダ ◎ナムル風 塩分2.7g 熱量404Kcal	◎とんかつ おろしポン酢付 ◎おかか煮 ◎ごま味噌和え 塩分2.8g 熱量420Kcal	◎ゴロっと 酢豚 ◎お浸し ◎炒り豆腐 塩分2.5g 熱量407Kcal	オリジナル メニュー
12日	13日	14日	15日	16日	17日
スポーツの日	◎根菜入り 鶏つくねバーグ ◎切干大根煮 NOフライデー ◎花野菜ソテー 塩分3.4g 熱量429Kcal	チキンステーキ ◎ハムポテトフライ ◎ごま炒め ◎コーンサラダ 塩分2.3g 熱量331Kcal	◎麻婆豆腐 おかずになる南瓜コロッケ ◎ピーマン炒め ◎和風サラダ 塩分3.4g 熱量379Kcal	◎厚切メンチ&カレー ◎カニ風味サラダ 山菜の煮物 塩分2.4g 熱量321Kcal	オリジナル メニュー
19日	20日	21日	22日	23日	24日
◎フルコギ風 白身フライ ◎金平ごぼう ◎ドレッシング和え 塩分2.9g 熱量412Kcal	◎もちもちポテト イタリアントマト包み ◎酢味噌和え ◎根菜煮 塩分4.3g 熱量298Kcal	◎大きな鶏の唐揚げ ◎切り昆布の煮物 ◎甘酢和え 塩分2.7g 熱量360Kcal	◎イカ紫蘇チーズフライ ◎ハヤシ風 ◎ツナ入り切干大根 お浸し 塩分2.7g 熱量389Kcal	◎炊き込みご飯 サバの醤油麹焼き ◎コロッケ ◎中華サラダ 塩分4.5g 熱量415Kcal	オリジナル メニュー
26日	27日	28日	29日	30日	31日
◎鶏の天ぷら ◎麻婆春雨 ◎中華炒め ◎ナムル風 塩分3.4g 熱量288Kcal	◎ハンバーグ デミグラスソース ◎たらこ炒め ◎おかか煮 塩分2.6g 熱量381Kcal	◎豚ロース生姜焼き コーンコロッケ ◎野菜炒め ◎昆布和え 塩分3.1g 熱量363Kcal	◎天津甘栗コロッケ ◎八宝菜 ブラックペッパーミニハンバーグ ◎そぼろ煮 塩分2.5g 熱量305Kcal	◎手切りヒレカツ パンプキンキッシュ風 ◎野菜サラダ ◎ごま炒め 塩分2.8g 熱量371Kcal	好評につき 再登場!! 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



SHINANOA.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