

10月献立表

株式会社 ハローランチサービス

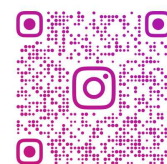


月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
ヒレカツ ピリ辛炒め 土佐煮 塩分2.9g 熱量439Kcal	マスの醤油麹焼き メンチカツ 筑前煮 野菜炒め 塩分3.8g 熱量357Kcal	焼き肉 イカの天ぷら コンソメ煮 酢味噌和え 塩分3.0g 熱量381Kcal	牛肉入りうまじゃがコロッケ 春雨サラダ 麻婆豆腐 塩分2.9g 熱量400Kcal	海老カツ&カレー コールスローサラダ 田舎煮 塩分3.1g 熱量393Kcal	オリジナルメニュー
9日	10日	11日	12日	13日	14日
スポーツの日 	鶏肉の天ぷら 明太マヨソース付 昆布の煮物 ごま酢和え 塩分3.3g 熱量418Kcal	ハンバーグ トマトソースかけ ポテトサラダ ツナ大根 塩分3.0g 熱量393Kcal	豚ロース生姜焼き ベーコンマスタードフライ 春雨の炒め物 青しそサラダ 塩分3.0g 熱量378Kcal	チキステーキ アジフライ 金平ごぼう 煮浸し 塩分2.9g 熱量350Kcal	オリジナルメニュー
16日	17日	18日	19日	20日	21日
チキンカツ カレーソース付 スパゲティサラダ ツナじゃが煮 塩分2.8g 熱量377Kcal	豚丼風煮 サバの塩麹焼き 炒り豆腐 酢の物 塩分3.5g 熱量401Kcal	生姜入り豆腐ステーキ 鶏ごぼうカツ いりどり 梅しそ和え 炊き込み風味 塩分2.8g 熱量364Kcal	ゴロっと 酢豚 ピーナツ和え 中華旨煮 塩分3.7g 熱量344Kcal	照り焼きハンバーグ ハムポテトサラダフライ ツナトマトスパゲティ フレンチサラダ 塩分2.8g 熱量444Kcal	オリジナルメニュー
23日	24日	25日	26日	27日	28日
麻婆豆腐 イカメンチカツ 根菜金平 切干大根サラダ 塩分3.0g 熱量361Kcal	ハムカツ&ナポリタン ハヤシ風 春雨サラダ 塩分3.1g 熱量441Kcal	炊き込みご飯 ホッケフライ そぼろ煮 塩分5.2g 熱量347Kcal	鶏の唐揚げ 軟骨入り黒酢つくね 切干大根煮 ごま味噌和え 塩分3.2g 熱量466Kcal	トラウトの塩焼き 豆腐入りワッフルさつまあげ 昆布の煮物 NOフライデー 野菜サラダ 塩分3.6g 熱量367Kcal	オリジナルメニュー
30日	31日				
肉じゃがコロッケ 紅生姜入りイカバーグ 焼きそば 中華サラダ 塩分3.0g 熱量327Kcal	タンドリーチキン おかずになる南瓜コロッケ 煮しめ お浸し 塩分3.0g 熱量350Kcal				

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表示はおかずのみのカロリーです。
 ライスは普通ライスで436Kcal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