


6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	4日	5日	6日
衣がザクザク ◎チキン竜田揚げ ◎中華和え ◎切り昆布の煮物 塩分3.8g 熱量307Kcal	◎野菜かき揚げ ミニ豆腐ハンバーグ ◎酢の物 ◎茄子の生姜醤油和え 塩分2.2g 熱量374Kcal	◎豚丼風 ハムポテトサラダフライ ◎金平ごぼう ◎青しそサラダ 塩分3.4g 熱量335Kcal	◎カレー包みメンチカツ ◎肉じゃが ◎フレンチサラダ 煮浸し 塩分3.1g 熱量425Kcal	◎豚ローススタミナソース 昔懐かしポテトコロッケ ◎中華旨煮 ◎わさび和え 塩分2.7g 熱量295Kcal	オリジナルメニュー
8日	9日	10日	11日	12日	13日
◎青椒肉絲 野菜春巻き ◎ごま和え ◎煮物 塩分2.8g 熱量297Kcal	◎ハンバーグ トマトガーリックソースかけ ◎ピクルス風 NOフライデー ◎根菜煮 塩分3g 熱量321Kcal	◎ネギ塩焼き肉 オクラおい身天 ◎カニ風味サラダ ◎おかか煮 塩分2.4g 熱量363Kcal	◎鶏の唐揚げ おろしポン酢 ◎たくあんとオクラの和え物 ◎ひじき煮 塩分3.8g 熱量305Kcal	◎ポークチャップ のり塩ハムカツ ◎煮しめ ◎酢味噌和え 塩分3.3g 熱量321Kcal	オリジナルメニュー
15日	16日	17日	18日	19日	20日
◎丸太コロッケ ナポリタン ◎切干大根煮 甘辛の肉餡入♪ ◎サラダ 塩分3.7g 熱量403Kcal	◎手切りヒレカツ ◎酢の物 ◎根菜金平 塩分2.8g 熱量377Kcal	◎鶏の唐揚げ ◎昆布と高野豆腐の煮物 ◎カレー炒め 塩分3.5g 熱量296Kcal	◎茄子と豚肉の 大葉味噌炒め スタミナフライ ◎ごま和え ◎山菜の炒め煮 塩分2.7g 熱量372Kcal	◎麻婆豆腐 アジフライ ◎ナムル風 ◎炒め物 塩分3.3g 熱量356Kcal	オリジナルメニュー
22日	23日	24日	25日	26日	27日
◎カレー 潮の香えび海苔カツ ◎ツナ切干大根煮 ◎海藻サラダ 塩分3.4g 熱量348Kcal	◎豚ロース生姜焼き 白身フライ ◎じゃが煮 ◎バンバンジー風 塩分3.2g 熱量357Kcal	◎ハンバーグ わさびフレンチソース ◎オイスター炒め ◎イタリアンサラダ 塩分2.6g 熱量333Kcal	◎豚キムチ ◎春雨の炒め物 ◎ザワークラウト風 塩分2.9g 熱量323Kcal	◎ソースチキンカツ ◎ドレッシング和え ◎煮しめ 塩分3.2g 熱量325Kcal	オリジナルメニュー
29日	30日	◎はデイリーランチに入るメニューとなります 			
◎厚切りハムカツ ◎甘酢和え ◎コンソメ煮 塩分3.2g 熱量339Kcal	◎ピーマン肉詰めフライ ◎ハヤシ風 明太子風味炒め ◎梅しそサラダ 塩分3g 熱量306Kcal	☆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☆			

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