

9月献立表

株式会社 ハローランチサービス

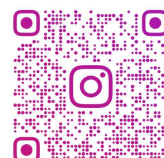


月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日	2日	3日	4日	5日
小枠にあるおろしポン酢を かけてお召し上がりください！	◎とんかつ おろしポン酢付 ◎ごま味噌和え ◎おかか煮 塩分3.5g 熱量375Kcal	◎BBQポーク ハムポテトフライ ◎ツナ大根 ◎春雨サラダ 塩分2.8g 熱量372Kcal	サバの味噌煮 ◎揚げ餃子 ◎じゃがいものソテー ◎甘酢和え 塩分3.4g 熱量362Kcal	◎鶏の唐揚げ ◎カレーソテー ◎五目ひじき 塩分2.9g 熱量345Kcal	オリジナルメニュー
7日	8日	9日	10日	11日	12日
◎黒胡椒炒め 野菜春巻き ◎高野豆腐の煮物 ◎和風サラダ 塩分2.5g 熱量325Kcal	◎生姜と三元豚の メンチカツ ◎ゆかり和え ◎昆布の煮物 塩分2.9g 熱量362Kcal 高知県産 生姜使用	◎豚ロース ネギ塩だれ ◎大根の煮物 ◎中華サラダ 塩分3.1g 熱量314Kcal	◎厚切りノースメンチ ◎ツナソテー ◎フレンチサラダ 塩分2.7g 熱量424Kcal	◎麻婆豆腐 北海道産たこキャベツカツ ◎根菜金平 ◎茄子の生姜醤油和え 塩分3.1g 熱量349Kcal	オリジナルメニュー
14日	15日	16日	17日	18日	19日
◎鶏天のチリソースかけ ◎高菜炒め ◎切干大根煮 塩分3.5g 熱量398Kcal	◎豆腐ハンバーグ チーズ入り大葉ソース ◎中華旨煮 ◎ピリ辛炒め 塩分2.9g 熱量395Kcal	◎二層の ブラックカレーフライ 鶏野菜きのこオムレツ ◎根菜サラダ 塩分3g 熱量376Kcal	◎ハンバーグ 和風塩柑橘ソース ◎香草炒め ◎じゃが煮 塩分3.4g 熱量327Kcal	◎豚キムチ 焼き餃子 ◎炒り豆腐 ◎ドレッシング和え 塩分2.5g 熱量384Kcal NOフライデー	オリジナルメニュー
21日	22日	23日	24日	25日	26日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	◎大きな海鮮焼売 とんかつ ◎たらこ炒め ◎ナムル風 塩分3.4g 熱量352Kcal	◎海老カツ きのこバター醤油オムレツ ◎キーマカレー ◎中華サラダ 塩分2.9g 熱量341Kcal	オリジナルメニュー
28日	29日	30日	◎はデイリーランチに入る メニューとなります ☆健康維持のため肉類のおかずの一部大豆ミートを使用しています☆		
とうもろこしの海鮮フライ ◎麻婆春雨 ◎金平ごぼう ◎酢の物 塩分3.2g 熱量389Kcal	◎カレーソース ハンバーグ ◎ごま和え ◎イタリアンサラダ 塩分2.9g 熱量340Kcal	◎ゴロっと 酢豚 ◎ツナソテー ◎生姜醤油和え 塩分3.6g 熱量326Kcal			

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