11 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
2日	3日	4日	5日	6日	7日
青椒肉絲 **◎ごろごろイカメンチ** ◎五目ひじきの煮物 おかか和え 塩分3g　熱量338Kcal	**文化の日**	**◎炊き込みご飯** **◎焼き豆腐入り肉豆腐** ◎ごま酢和え 塩分4.5g　熱量401Kcal	**◎豚ロース生姜焼き** **おかずになる南瓜コロッケ** ◎昆布の煮物 ◎味噌マヨサラダ 塩分2.8g　熱量391Kcal	**◎明太子コロッケ** ◎中華サラダ　チーズソース入 ◎五目金平 塩分3.2g　熱量406Kcal	オリジナル メニュー
9日	10日	11日	12日	13日	14日
◎ソースメンチカツ ◎中華風和え ◎根菜煮 塩分3.4g　熱量420Kcal	**◎カレー&白身フライ** ◎バンバンジー風 野菜ソテー 塩分2.8g　熱量369Kcal	**◎ハンバーグ** **きのこソースかけ** ◎コールスロー　NOフライデー ◎コンソメ煮 塩分2.9g　熱量346Kcal	**◎大きな鶏の唐揚げ** ◎ザーサイソテー ◎ミート茄子 塩分2.7g　熱量380Kcal	**◎豚ロース黒胡椒ソース** **イカキャベツカツ** ◎中華旨煮 ◎ソテー 塩分3.3g　熱量357Kcal	オリジナル メニュー
16日	17日	18日	19日	20日	21日
◎ネギ塩焼き肉 **茄子の天ぷら** ◎金平ごぼう ◎花野菜サラダ 塩分2.7g　熱量375Kcal	**◎牛ハラミカツ&豚カツ** ◎さつまいもサラダ ◎カニ玉風卵とじ 塩分2.7g　熱量349Kcal	**牛すじコロッケ** **◎麻婆豆腐** ◎中華サラダ ◎炒め煮 塩分3.9g　熱量342Kcal	**回鍋肉** **◎ベーコンとブロッコリーのフライ** ◎ツナじゃが煮 ◎ナムル風 塩分3.6g　熱量374Kcal	**◎栗ごはん** **◎アジフライ** ◎田舎煮 塩分5.2g　熱量316Kcal	オリジナル メニュー
23日	24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日	**◎ハンバーグ** **大葉チーズソースかけ** ◎大根サラダ ◎ひじき炒め煮 塩分3g　熱量433Kcal	**◎ウインナーポテトカレーカツ** **チャプチェ風** ◎味噌金平 ◎酢の物 塩分3.7g　熱量333Kcal	**◎ゴロっと 酢 豚** ◎煮物 ◎青しそサラダ 塩分2.6g　熱量349Kcal	**◎サバの味噌煮** ◎中華炒め ◎切干大根煮 塩分3.5g　熱量320Kcal	オリジナル メニュー
30日					
◎ 油 淋 鶏 ◎ごま和え ◎おかか煮 塩分3g　熱量411Kcal	◎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