



愛知県半田市瑞穂町7-8-9  
TEL (0569) 24-3678  
リダイヤル 0120-393949



# (株)ヤオハルフーズ 10月Cランチメニュー

日	献立	日	献立
1 (火)	冷やし中華 ひじきの胡麻風味和え まめまめサラダ 671kcal	16 (水)	白身魚青のりフライ&春巻き もやしとコーンのドレ和え チンゲン菜の辛子醤油和え 658kcal
2 (水)	かき揚げ&さつま芋天ぷら&竹輪天 もやしとピーマンのナムル チャプチェ 676kcal	17 (木)	ソースカツ&生姜天&ポークビーンズ スパゲティーサラダ 牛蒡の高菜炒め 774kcal
3 (木)	アジフライ&ハヤシシチュー 牛蒡のタラマヨサラダ キャロットラペ 673kcal	18 (金)	ミートコロック&チャンプルー風炒め マカロニの和風サラダ 切干大根のバンバンジー風サラダ 701kcal
4 (金)	南瓜コロック&もやしと鶏小間の塩だれ和え 高野豆腐の煮物 大根サラダ 689kcal	19 (土)	☆お楽しみメニュー☆
5 (土)	☆お楽しみメニュー☆	20 (日)	
6 (日)		21 (月)	照り焼きハンバーグ&ギョーザフライ 枝豆とひじきの胡麻風味和え フライドポテト 730kcal
7 (月)	ハムカツ&焼きうどん 大根の酢の物 山菜の塩だれ炒め 639kcal	22 (火)	ハムカツ&コーンコロック チンゲン菜とザーサイの炒め しめじともやしのソテー 678kcal
8 (火)	白身フライ&茄子天ぷら ビーフンサラダ オクラと若布の和え物 703kcal	23 (水)	牛肉コロック&ミートボール オクラの和え物 玉葱のマリネ風 728kcal
9 (水)	ハンバーグ じゃが芋のコンソメ炒め もやしと玉葱の醤油炒め 691kcal	24 (木)	春巻き&竹輪天&ナポリタンスパゲティー 青菜のスタミナ炒め 南瓜の甘辛煮 658kcal
10 (木)	メンチカツ&カレー ひじきの煮物 マカロニとミックスベジの中華和え 710kcal	25 (金)	アジ大葉梅肉フライ&カレー インゲンと牛蒡の酢味噌和え 白菜とザーサイの炒め 642kcal
11 (金)	クリーミーコーンコロック&水餃子 もやしと人参の塩だれ和え 蒟蒻と鶏小間の旨煮 666kcal	26 (土)	☆お楽しみメニュー☆
12 (土)	☆お楽しみメニュー☆	27 (日)	
13 (日)		28 (月)	カレーコロック&クリームシチュー ワカメのシーフードサラダ 切干大根の高菜炒め 632kcal
14 (月)	アジフライ&はんぺん&キムチ炒め 春雨サラダ 牛蒡の青じそサラダ 668kcal	29 (火)	目玉焼きフライ&揚げボール ピリ辛蒟蒻 ガーリックスパゲティー  670kcal
15 (火)	野菜コロック&イカフライ 焼きビーフン カリフラワーのガーリック炒め 665kcal	30 (水)	ハムランチカツ&揚げ焼売&焼きそば もやしの酢の物 インゲンの胡麻和え 661kcal
		31 (木)	海鮮串フライ&さつま揚げ ひじきと牛蒡の旨煮 玉葱とカニカマの炒め 643kcal

・仕入れの都合により献立の変更がある場合がありますのでご了承下さい。

・ご飯は国内産の白米を使用しております。



**お弁当は14時頃までにお召し上がり頂けます様、お願い申し上げます。**

