



ハローランチ

デリシヤス

野菜たっぷり
メニュー!



Recipe

お月見ミートローフ

■材料

合挽き肉	350g
玉葱	100g
ミックスベジタブル	50g
卵	1個
パン粉	15g
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1/3
胡椒	
うずらの卵	6個
レタス・ミニトマト	
サラダ油	

- 作り方
- ①フライパンに油を熱し、みじん切りにした玉葱とミックスベジタブルを炒め、冷ます。
 - ②合挽き肉にAと①を入れ、よく練る。
 - ③広げたクッキングシートに②の半量を広げウズラの卵を並べ、その上に残りの②をのせる。空気を抜くように押さえながらクッキングシートで巻き、両端をゴムで結ぶ。
 - ④耐熱皿に乗せ、500Wの電子レンジで15分加熱する。粗熱が取れたら切り分け、レタス・ミニトマトと盛り付ける。

管理栄養士
より
ひとこと

夏の強い紫外線や夏バテなどによる栄養不足は頭皮にもダメージを与え、秋の抜け毛の原因にもなります。健康的な髪の毛を維持するために食事にも気を使ってみましょう。

良質な蛋白質（髪の毛の主成分）……………肉、魚、卵、乳製品
 ビタミンB群（髪の毛の新陳代謝を促す）……………レバー、豚肉、ナッツ類など
 亜鉛（元気な髪を作る）……………牡蠣、うなぎ、アーモンドなど



Monday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!
Original Menu

Tuesday

毎月19日は食育の日
十五夜といえば月見団子ですね。主に関東では満月をイメージした丸型の団子ですが、関西ではこの時期に多く収穫される里芋をイメージした先細りの形にあんが巻かれたものが食べられています。名古屋や沖縄ではまた違った月見団子が作られていて、地域によって違うのも面白いですね。

Wednesday

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫?

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりの目的で作られたものです。糖尿病、高血圧などで病気になる方は管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

5-7	主食(ごはん、パン、麺)
5-6	副菜(肉、魚、豆、卵、豆腐、海藻類)
3-5	主菜(牛乳、乳製品)
2	牛乳・乳製品
2	果物

Thursday

1
塩だれ焼き肉・野菜春巻
熱量 318kcal タンパク質 14.2g 脂質 13.6g
使用原料: 肉類、野菜類、卵、豆類、海藻類、乳製品、油脂類

Friday

2
豚肉のマヨパン粉焼き・じゃが煮
熱量 420kcal タンパク質 18.9g 脂質 18.9g
使用原料: 肉類、野菜類、卵、豆類、海藻類、乳製品、油脂類

5
甘辛和風メンチ・魚の西京焼き
熱量 491kcal タンパク質 20.4g 脂質 23.4g
使用原料: 肉類、野菜類、卵、豆類、海藻類、乳製品、油脂類

6
海鮮豆腐ステーキのエビチリあん
熱量 386kcal タンパク質 13.1g 脂質 22.1g
使用原料: 肉類、野菜類、卵、豆類、海藻類、乳製品、油脂類

7
鶏肉の唐揚げ
熱量 424kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.3g
使用原料: 肉類、野菜類、卵、豆類、海藻類、乳製品、油脂類

8
完熟トマトソース包み焼ハンバーグ
熱量 422kcal タンパク質 15.7g 脂質 21.2g
使用原料: 肉類、野菜類、卵、豆類、海藻類、乳製品、油脂類

9
回鍋肉・天津甘栗と紫芋のコロッケ
今日は別名「栗の節句」
熱量 402kcal タンパク質 11.2g 脂質 19.7g
使用原料: 肉類、野菜類、卵、豆類、海藻類、乳製品、油脂類



12 アジフライのタルタル添え
 熱量 402kcal タンパク質 17.0g 脂質 17.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 鶏肉のトンテキ風
 熱量 392kcal タンパク質 17.7g 脂質 21.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 麻婆豆腐・エビフライ
 熱量 331kcal タンパク質 13.5g 脂質 16.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 お月見エッグカレー
 熱量 369kcal タンパク質 14.3g 脂質 18.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 白身魚と茄子のみぞれあん
 熱量 335kcal タンパク質 16.1g 脂質 15.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 すき焼き風煮
 熱量 332kcal タンパク質 15.5g 脂質 13.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 メキシカンチキン
 熱量 398kcal タンパク質 19.2g 脂質 19.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 幕の内風弁当
 熱量 329kcal タンパク質 18.2g 脂質 16.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 オニオンジンジャーハンバーグ
 熱量 375kcal タンパク質 17.9g 脂質 14.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 豚肉のスパイシーカレー炒め・チーズコロッケ
 熱量 420kcal タンパク質 14.9g 脂質 24.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 変わり衣の肉天・ツナじゃが煮
 熱量 404kcal タンパク質 19.9g 脂質 18.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 中華風弁当
 熱量 407kcal タンパク質 18.4g 脂質 21.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 とんかつ・切り昆布煮
 熱量 380kcal タンパク質 13.6g 脂質 18.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

！ 食中毒防止ご協力をお願い

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召上がりください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所に置かないください。
- もし万が一、開蓋後、異臭、異物、異変など見られた時、即喫食を中止して当店にご連絡ください。

使用している7大アレルギー原料の表示をしています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

- 地域により弁当容器が異なる場合がございます。
- 材料入手の関係で多少の変更をさせていただく場合もございます。
- 地域によって食材の変更をさせていただく場合もございます。
- コロッケやフライなど中身が見えるように切っておりますが実際のお弁当は切らずに盛り付けてある場合がございます。

ご飯のカロリー表
 お米は国産米を使用しています。

※メニューに表示のカロリーはおかずのみのカロリーです。	熱量	蛋白質	脂質
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g

Q & A

- Q. 惣菜管理は？ 栄養バランスを考え、おかずのみのカロリーを表示しています。
- Q. 調味料管理は？ 真心込めた手作りの味。
- Q. 衛生管理は？ 盛付けにはオリジナルの、使い捨て無菌シートを使用しています。

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。

- 容器の回収が翌日になる場合もありますのでご了承ください。
- 弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。

全国VCチェーン総本部
 〒950-0863 新潟市東区御新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン
 TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/

VEGETABLE OIL INK
 この印刷物は環境に配慮した植物油インキを使用しています。

お申し込みは

私共はお客様の健康を常に考えいつもヘルシーな献立を心がけています。

給食弁当・委託給食・各種料理・オードブル・会議用弁当
 〒350-0825 川越市月吉町41-3
ハローランチ川越店 TEL(049)225-1313
株式会社 スカマツ FAX(049)225-1164

高橋登博 2-40786号

お申し込み書

9月	1水	2金	3土	4日	5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	30金
デリシャス				※							※							※	敬老の日						※					
ロイヤル				※							※							※	敬老の日						※					
お客様名	ご住所																TEL													

● 食数の変更は早めにお願致します。時間によりお受けできない場合がございます。
 なおご連絡は間違い防止のためFAXをお願いします。
 ● 金曜日までに申込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しください。また、貴社のお休み日を上記の日付に●印を付していただければ幸いです。