

ハローランチ

デリシャス

野菜たっぷり
メニュー!

2017
12
December

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

お客様感謝デー

クリスマスラッキープレゼント!!

クイズに応募してもらおう!!

新潟の新しいプレミアム米
「新之助」5kg

200名様にプレゼント!!

※写真はイメージです。

新之助の特徴
*大粒で美しい輝きとつや
*豊かな甘味とコク *冷めても美味しい

860名様に ハローオリジナルドリップコーヒー (3個セット)

専用の応募ハガキにてご応募下さい。たくさんのご応募お待ちしております!!

月

火

水

木

金

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

冬の寒さや、年末に向けて忙しくなる中、体調を崩している人はいませんか。免疫力には体温が関係していて、体温が1度下がると免疫力が30%低下、逆に1度上がると免疫力が5~6倍アップするそうです。体を温める食材に、生姜、唐辛子、ニンニク、長葱、根菜類、サケ、サバ、ココアなどがあるので食事に取り入れてみましょう。他にも運動や入浴の仕方などで体を温めることが出来るので、体温を上げて免疫力を高め、師走を乗り切りましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

毎月19日は食育の日

「食育」とは、生きるための栄養補給以外にも、味や香り、彩りや食感を楽しんだり、食事をしながら会話を楽しんだりとたくさんの意味を持っています。食べ物を口に入れ咀嚼し、消化器官を使って栄養を吸収することで、さまざまな内臓の機能が活性化されて健康を保つことにつながります。また、噛むことは脳にも刺激を与えます。食べ物を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミンやミネラル等、いろいろな栄養素が必要です。さまざまな食品をバランスよく摂り、「食育」を楽しみましょう。

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を目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院また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。



1 ひれかつ&タレかつ
熱量 331kcal タンパク質 13.2g 脂質 16.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉類 魚介



4 おおきいササミチーズフライ
熱量 446kcal タンパク質 17.1g 脂質 25.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉類



5 エビチリ風・焼きビーフン
熱量 378kcal タンパク質 17.2g 脂質 14.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ



6 クリームソースハンバーグ
熱量 409kcal タンパク質 17.9g 脂質 18.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉類 カニ



7 黒胡椒炒め
熱量 372kcal タンパク質 16.3g 脂質 21.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ



8 チキン南蛮&エビフライ
熱量 402kcal タンパク質 15.8g 脂質 22.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ



11 豚肉の生姜焼き
 熱量 395kcal タンパク質 15.0g 脂質 20.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 とろけるクリームコロッケ
 熱量 433kcal タンパク質 12.9g 脂質 24.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 鶏カラのオニオン甘酢
 熱量 437kcal タンパク質 24.6g 脂質 23.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 えびかつ&シチュー
 熱量 403kcal タンパク質 16.9g 脂質 20.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 魚のフライ 炊き込みご飯
 熱量 344kcal タンパク質 15.3g 脂質 16.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 豚肉の照り焼き
 熱量 374kcal タンパク質 18.5g 脂質 17.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 鶏の唐揚げ・カレー
 熱量 453kcal タンパク質 21.1g 脂質 26.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 豚キャベ・焼き魚
 熱量 379kcal タンパク質 23.5g 脂質 18.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 チーズインメンチカツ
 熱量 423kcal タンパク質 10.7g 脂質 21.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 とんかつ
 熱量 412kcal タンパク質 17.3g 脂質 23.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 エビフライ&煮込みハンバーグ
 熱量 495kcal タンパク質 16.9g 脂質 24.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 和風弁当 炊き込みご飯
 熱量 425kcal タンパク質 19.6g 脂質 16.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 ささみ揚げ
 熱量 423kcal タンパク質 17.4g 脂質 23.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 豚丼風・ツナじゃが煮
 熱量 352kcal タンパク質 15.4g 脂質 13.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**本年一年間
ご愛食誠にありがとうございました。**

来年もどうぞ
よろしく願い
申し上げます。

年末年始の営業については、
各ハローランチにお問い合わせ下さい。

！食中毒防止ご協力のお願い

- 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、湿気が多いジメジメした場所に置かないでください。
- 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で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。

	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

※メニューに表示のカロリーは、お米のみのカロリーです。

みんなで止めよう 地球温暖化 MY箸を使おう!

※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ござい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。

※掲載した写真の一部は他社商標、複製を禁じます。

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

この印刷物は環境に配慮した
植物性インキを使用しています。

私共はお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 **アサマツ** FAX (049) 225-1164

お申し込みは

02-40786号

お申し込み書

	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	
デリシャス				※							※													※									
ロイヤル				※							※													※									
お客様名											ご住所											TEL											

●食数の変更は早めにお問い合わせください。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でお願いします。
 ●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、貴社のお休みの日を上記の日付に印を付していただければ幸いです。

年末年始の営業については、
各ハローランチに
お問い合わせ下さい。

限定メニューカレンダー

ハローラン千川越店アカマツ

TEL: 049-225-1313

2017年 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1 鍋焼きうどん かき揚げ&いない寿司	2
3	4 鍋焼きうどん 海老天&ゆかりご飯	5 スタミナ焼肉丼	6 鍋焼きうどん イカ天&ちらし寿司	7 天重	8 鍋焼きうどん かき揚げ&菜飯	9
10	11 BIGカツカレー	12 豚生姜焼き丼	13 鍋焼きうどん 海老天&わかめご飯	14 鶏照り焼き 三色そばろ丼	15 鍋焼きうどん かき揚げ&いない寿司	16
17	18 BIGカツカレー	19 オムライス	20 鍋焼きうどん イカ天&ゆかりご飯	21 豚丼	22 鍋焼きうどん かき揚げ&ちらし寿司	23 天皇誕生日
24	25	26	27	28	29 年末休業	30 年末休業
31	大変申し訳ございません。限定メニューはお休みさせていただきます					

毎日味噌ラーメンやっています！！

★価格 430円(税込)

チャーハン付きで650円(税込)です。

★ご注文は前日の午後4時までにお願致します。

★仕入れの都合により、内容の変更がある場合もございます。

ご注文をお待ちしております。

