

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり  
メニュー!

ハローランチ

# デリシヤス

2018

4

April

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



## 苺のチーズケーキ

材料(18cm丸型)

- チョコクッキー.....150g
- 溶かしバター(無塩).....40g
- 苺.....200g
- クリームチーズ.....200g
- 砂糖.....60g
- ヨーグルト.....200g
- レモン汁.....大さじ1
- A 粉ゼラチン.....10g
- 水.....60cc
- 飾り用/  
苺、ミントの葉.....適量

作り方

- ①チョコクッキーを厚手の袋に入れ、細かく砕き溶かしバターを加え混ぜる。型に入れギュッと押し固め冷蔵庫で冷やす。Aを良く混ぜる。
- ②苺をミキサーにかける。クリームチーズをレンジで30~60秒温め、ボウルに入れ泡立て器で良く混ぜる。砂糖、ヨーグルト、ミキサーにかけた苺、レモン汁を入れ、その都度よくかき混ぜる。
- ③Aを湯煎で溶かし②に加え手早く混ぜ、型に流し入れ冷蔵庫で4時間以上冷やす。
- ④③を蒸しタオル等で周りを軽く温め型から外す。刻んだ苺とミントの葉を添える。

月

火

水

木

金



### 2 春のコロッケ・鶏ごぼう

熱量 455kcal タンパク質 16.9g 脂質 21.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 3 豚肉の生姜焼き

熱量 454kcal タンパク質 17.2g 脂質 24.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 4 鶏の塩唐揚げ

熱量 416kcal タンパク質 20.0g 脂質 23.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 5 ハッシュドビーフ・魚のフライ

熱量 446kcal タンパク質 15.6g 脂質 24.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 6 甘辛ポーク

熱量 334kcal タンパク質 16.4g 脂質 19.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 9 えびかつ&チキン南蛮風

熱量 446kcal タンパク質 18.0g 脂質 23.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 10 とんかつ&カレー

熱量 434kcal タンパク質 14.8g 脂質 24.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 11 中華風弁当

熱量 369kcal タンパク質 20.9g 脂質 15.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 12 ハンバーグ&牛まん包み揚げ

熱量 533kcal タンパク質 15.6g 脂質 31.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



### 13 チキンのオーブン焼き

熱量 304kcal タンパク質 19.6g 脂質 13.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜



**16** **ねぎ塩焼き肉・イカダーナツフライ**  
 熱量 408kcal タンパク質 15.5g 脂質 23.2g  
 使用原料 卵 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**17** **海老フライ**  
 熱量 347kcal タンパク質 14.1g 脂質 19.1g  
 使用原料 卵 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**18** **鶏の唐揚げ**  
 熱量 402kcal タンパク質 18.6g 脂質 23.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**19** **豚肉のピリ辛味噌炒め**  
 熱量 401kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**20** **とろけるカニクリームコロッケ**  
 熱量 438kcal タンパク質 10.3g 脂質 25.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**23** **油淋鶏・若竹煮**  
 熱量 316kcal タンパク質 12.0g 脂質 15.8g  
 使用原料 卵 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**24** **ソースかつ**  
 熱量 421kcal タンパク質 18.8g 脂質 18.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**25** **ハンバーグ エスカベッシュソース**  
 熱量 448kcal タンパク質 18.8g 脂質 26.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**26** **豚丼風・焼きビーフン**  
 熱量 400kcal タンパク質 17.5g 脂質 19.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ



**27** **鶏の山賊揚げ**  
 熱量 365kcal タンパク質 19.4g 脂質 19.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏肉 エビ カニ

**振替休日**

**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**  
 平成 28 年の国民健康栄養調査で、朝食欠食の割合が男女ともに 10% を超えているという結果が出ました。朝食を食べることのメリットは①体温を上昇させ代謝が高まる、②脳の働きを活発にし集中力や記憶力が高まる、③腸に刺激を与え便秘の予防になる、などがあります。主食、主菜、副菜がそろっていると理想的ですが、パンにハムとバナナのように簡単なものでもいいでしょう。新年度が始まる 4 月、1 日の良いスタートをきるために朝食を食べる習慣を身につけましょう。  
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

**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。

みんなで止めよう地球温暖化  
**MY箸**を使おう!  
 ハローランチグループでは地球資源保護(森林伐採の防止)のため割り箸の廃止をめざしております。従来の割り箸の代わりに**MY箸**でおいしくハローランチをお召し上がりください。  
 この協力をお願いいたします。

**食中毒防止ご協力のお願い**

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 直射日光のあたるところ、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.健康管理は? 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.美味管理は? 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。  
 ※掲載した写真の一切の無断転写・複製を禁じます。  
 全国VCチェーン総本部 〒950-0863 新潟市東区新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調製致します。お気軽にお問い合わせください。



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  
**ハローランチ川越店** 〒350-0825 川越市月吉町41-3  
 株式会社 **アスカマツ** TEL(049)225-1313 FAX(049)225-1164

お申し込み書

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

●食数の変更は早めにお願ひ致します。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下さい。また、貴社のお休みの日に上記の日付に○印を付していただければ幸いです。



# 限定メニューカレンダー

2018年 4月

ハローラン千川越店アカマツ  
TEL : 049-225-1313

日	月	火	水	木	金	土
1	2 鍋焼きうどん 海老天&菜飯	3 鶏照り焼き 三色そばろ丼	4 鍋焼きうどん イカ天&ゆかいご飯	5 天重	6 鍋焼きうどん かき揚げ&ちらし寿司	7
8	9 BIGカツカレー	10 チキン南蛮丼	11 鍋焼きうどん イカ天&わかめご飯	12 豚丼	13 鍋焼きうどん かき揚げ&いない寿司	14
15	16 鍋焼きうどん 海老天&ゆかいご飯	17 スタミナ焼肉丼	18 鍋焼きうどん イカ天&菜飯	19 辛口!! 骨付きチキンカレー	20 鍋焼きうどん かき揚げ&ちらし寿司	21
22	23 BIGカツカレー	24 豚生姜焼き丼	25 鍋焼きうどん イカ天&わかめご飯	26 オムライス	27 鍋焼きうどん かき揚げ&ゆかいご飯	28
29 昭和の日	30 振替休日					



★価格 430円(税込)

★ご注文は前日の午後4時までにお問い合わせ致します。

★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。

たくさんのご注文をお待ちしております。

