

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり  
メニュー!



フローズンヨーグルト

材料(4人分)  
 ヨーグルト.....450g  
 生クリーム.....100ml  
 砂糖.....大さじ2  
 レモン汁.....小さじ1  
 ブルーベリージャム.....50g  
 マーマレードジャム.....50g  
 シリアル、ミント.....適量

作り方

- ①ヨーグルトはキッチンペーパーをひいたザルにあけ水気をきり、300gにする。レモン汁を加え混ぜる。
- ②生クリームに砂糖を加え6分立てにする。
- ③①と②を混ぜ合わせ、2等分にし、それぞれにブルーベリージャムとマーマレードジャムを混ぜる。冷凍庫に入れ、途中何度か混ぜながら約4時間冷やし固める。
- ④ディッシャーで盛り合わせ、シリアルとミントを添える。

ハローランチ

2018

6

June

※管理栄養士監修

# デリシヤス

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

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

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯の予防に歯磨きはもちろんですが、よく噛むことも大事です。よく噛むことによって唾液の分泌量が増えます。唾液には口の中の乾燥を防いだり、虫歯菌が出す酸を中和する作用、歯の再石灰作用があり、歯を虫歯菌から守ってくれます。お茶に含まれるカテキンには殺菌作用により虫歯菌の増殖を抑えることが出来るので、食後に一杯の緑茶がおすすめです。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

毎月19日は食育の日

梅雨の時期は、気温や湿度の変動が大きく体調管理が難しい季節です。疲れやだるさを感じたら、疲労回復効果の高いビタミンB群(豚肉・レバー・うなぎ・ナッツ類等)や、基礎体力維持に効果のある良質なタンパク質(大豆・卵・肉・魚等)を含む食品を摂ることをおすすめします。決まった時間に起きる、寝る、バランスの良い食事をきちんと摂る、適度な運動をするなど、規則正しい生活を心がけ、梅雨の時期をのりきりしましょう。

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、高血圧などで病状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。



メンチカツ

熱量 420kcal タンパク質 19.9g 脂質 21.3g  
 使用原料 鶏 豚 牛乳 小麦 卵 大豆 エビ



4 彩り野菜のチャプチェ

熱量 369kcal タンパク質 14.8g 脂質 20.1g  
 使用原料 鶏 豚 牛乳 小麦 卵 大豆 エビ



5 鶏天のさわやかソース

熱量 335kcal タンパク質 13.8g 脂質 18.0g  
 使用原料 鶏 牛乳 小麦 卵 大豆 エビ



6 豚肉のおろしあん・梅しそ麺

熱量 391kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.6g  
 使用原料 鶏 豚 牛乳 小麦 卵 大豆 エビ



7 えびフライ・つくね大葉巻き

熱量 285kcal タンパク質 12.7g 脂質 12.1g  
 使用原料 鶏 豚 牛乳 小麦 卵 大豆 エビ



8 タツカルピ風

熱量 422kcal タンパク質 17.9g 脂質 23.7g  
 使用原料 鶏 豚 牛乳 小麦 卵 大豆 エビ



**11** ポークとチキンのコンビ弁当  
 熱量 415kcal タンパク質 21.3g 脂質 23.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



**12** ロコモコ風  
 熱量 379kcal タンパク質 16.0g 脂質 17.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ



**13** ひれかつ・金平ごぼう  
 熱量 360kcal タンパク質 15.0g 脂質 15.3g  
 使用原料 卵 小麦 大豆



**14** 焼きしゃぶ風 (マヨネーズ添え)  
 熱量 410kcal タンパク質 21.0g 脂質 20.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉



**15** 鶏の唐揚げ&カレー  
 熱量 430kcal タンパク質 19.4g 脂質 24.1g  
 使用原料 乳 小麦 大豆 鶏肉



**18** エビかつフライ  
 熱量 341kcal タンパク質 10.4g 脂質 14.6g  
 使用原料 卵 小麦 大豆 エビ



**19** 豚肉のチリソース炒め  
 熱量 331kcal タンパク質 13.8g 脂質 14.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆



**20** イタリアンチキン  
 熱量 349kcal タンパク質 21.6g 脂質 16.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆



**21** チーズインメンチ  
 熱量 440kcal タンパク質 15.9g 脂質 23.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆



**22** 牛丼風・野菜のかきあげ  
 熱量 376kcal タンパク質 15.7g 脂質 12.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆



**25** 厚切りとんかつ  
 熱量 418kcal タンパク質 15.1g 脂質 25.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 エビ カニ



**26** 鶏の唐揚げ  
 熱量 425kcal タンパク質 24.6g 脂質 19.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆



**27** 豚肉のさっぱり炒め  
 熱量 370kcal タンパク質 18.2g 脂質 21.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆



**28** エビフライ&ハンバーグ  
 熱量 454kcal タンパク質 17.8g 脂質 23.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 エビ



**29** チキンのオープン焼き  
 熱量 375kcal タンパク質 15.1g 脂質 15.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆

**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、湿気の高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。



- 地域により弁当容器が異なる場合がございます。
- 材料入手の確保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。

	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

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。  
 ※継続した写真等の一切の無断転載、複製を禁じます。  
 全国VCチェーン総本部  
 〒950-0863 新潟市東区加賀町1丁目842-23 (株)ハローランチ川越店  
 TEL:025-278-5586(代) http://www.hello-japan.co.jp/



この印刷物は環境に配慮した植物インキを使用しています。

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



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

**お申し込み書**

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

- 食費の変更は早めにお知らせください。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。
- 全額日までにお申し込み書に食費を明記の上、担当係員にお渡しください。また、貴社のお休日を上記の日程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 6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 冷やしうどん かき揚げ&いなり寿司	2
3	4 冷やしうどん 海老天&菜飯	5 冷やし中華	6 辛口!! 骨付きチキンカレー	7 スタミナ焼肉丼	8 冷やしうどん かき揚げ&わかめご飯	9
10	11 BIGカツカレー	12 鶏照り焼き 三色そばろ丼	13 冷やしうどん イカ天&ゆかりご飯	14 冷し担々麺	15 冷やしうどん かき揚げ&菜飯	16
17	18 冷やしうどん 海老天&ちらし寿司	19 冷やし中華	20 冷やしうどん イカ天&わかめご飯	21 冷しサラダうどん	22 冷やしうどん かき揚げ&ゆかりご飯	23
24	25 BIGカツカレー	26 豚しゃぶうどん	27 冷やしうどん イカ天&菜飯	28 豚丼	29 冷やしうどん かき揚げ&ちらし寿司	30



★価格 430円(税込)

★ご注文は前日の午後4時までをお願い致します。

★仕入れの都合により、内容の変更がある場合がございます。

ご注文をお待ちしております。

