

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり
メニュー!



そば粉のガレット

材料(2枚分)

- そば粉.....50g
- 塩.....ひとつまみ
- A { 水.....70cc
- 牛乳.....50cc
- 卵.....1個
- ブロッコリー.....40g
- しめじ、エリンギ.....各100g
- ベーコン.....2枚分
- 塩・胡椒.....適量
- オリーブオイル.....適量
- 卵.....2個
- サラダ油.....適量
- ミニトマト.....2個

作り方

- ①Aを合わせておく。ボウルにそば粉と塩を入れ、Aを少しずつ加えながらだまがなくなるまで混ぜる。冷蔵庫で1時間寝かす。
- ②ブロッコリーは小房にし硬めに茹でる。きのこは食べやすい大きさに切り、ベーコンは2cm幅に切る。オリーブオイルで、ベーコン、きのこ、ブロッコリーの順に炒め、塩・胡椒で味を調える。
- ③フライパンを中火にかけ薄く油を塗り、①の生地をお玉1杯流し入れ、フライパンをぐるりと動かして側面まで広げる。
- ④弱火にし、②の具材を半量入れ、中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。生地の縁が焼けてきたら4辺を内側に折り、蓋をして卵が半熟になるまで焼く。ミニトマトを添える。

ハローランチ

デリシヤス



※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!

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!

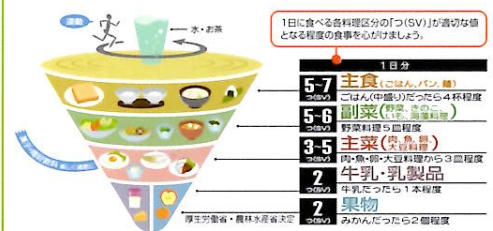
管理栄養士よりひとこと

インフルエンザの話題が出てくる季節になりました。体の免疫には腸内環境がとても大切です。納豆、味噌、漬け物、ヨーグルトなどの発酵食品は乳酸菌の働きで腸内環境を改善します。食物繊維やオリゴ糖は腸内細菌のエサになるためビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあります。食事だけでなく、規則正しい生活、ストレスをためないこと、十分な休息が基本です。普段の生活、食事を見直して、免疫力を高め、ウイルスに負けないようにしましょう。

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。



1 豚キムチ炒め

熱量 375kcal タンパク質 14.9g 脂質 21.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 きのこ エビ カニ



甘辛い肉あん入り

2 牛まん包み揚げ

熱量 394kcal タンパク質 14.4g 脂質 23.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 きのこ エビ カニ



5 肉豆腐・柚子胡椒ささみフライ

熱量 379kcal タンパク質 17.2g 脂質 20.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 きのこ エビ カニ



6 エビフライ・クリーム煮

熱量 419kcal タンパク質 13.7g 脂質 22.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 きのこ エビ カニ



7 きのこの和風ハンバーグ

熱量 431kcal タンパク質 20.2g 脂質 21.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 きのこ エビ カニ



8 厚切りハムカツ

熱量 387kcal タンパク質 11.9g 脂質 15.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 きのこ エビ カニ



おすすめ

9 カレー風味のメキシカン唐揚げ

熱量 389kcal タンパク質 16.2g 脂質 22.4g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 きのこ エビ カニ

12 キラキラぱん酢とんかつ
 熱量 404kcal タンパク質 14.3g 脂質 19.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

柑橘の風味がさわやかな
ぱん酢ジュレです

13 博多明太子クリーミーフライ
 熱量 428kcal タンパク質 14.0g 脂質 21.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

クリーミーなのに
ぱりぱりおいしい!

14 照りマヨチキン 炊き込みご飯
 熱量 446kcal タンパク質 20.5g 脂質 26.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

15 豚肉の変わり衣揚げ・チリ玉炒め
 熱量 383kcal タンパク質 15.2g 脂質 20.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

16 焼き魚・メンチカツ
 熱量 350kcal タンパク質 18.1g 脂質 20.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

19 味噌豚ごぼう・イカキャベツカツ
 熱量 439kcal タンパク質 19.7g 脂質 25.1g
 使用原料 卵 小麦 そば 落花生 エビ カニ

20 濃厚チーズソースバーグ
 熱量 454kcal タンパク質 13.2g 脂質 26.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ

21 中華うま煮・魚の竜田揚げ
 熱量 358kcal タンパク質 16.0g 脂質 23.7g
 使用原料 卵 小麦 そば 落花生 エビ カニ

22 鶏肉の唐揚げ&カレー
 熱量 399kcal タンパク質 19.1g 脂質 23.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

23 勤労感謝の日

26 えびかつ・デミオムレツ
 熱量 335kcal タンパク質 10.7g 脂質 17.3g
 使用原料 卵 小麦 そば 落花生 エビ カニ

27 魚の唐揚げわさびマヨソース
 熱量 388kcal タンパク質 18.0g 脂質 17.9g
 使用原料 卵 小麦 そば 落花生 エビ カニ

28 豚肉のカレー生姜焼き
 熱量 329kcal タンパク質 17.2g 脂質 17.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

29 魚のねぎ味噌焼き・串カツ 炊き込みご飯
 熱量 485kcal タンパク質 20.5g 脂質 22.5g
 使用原料 卵 小麦 そば 落花生 エビ カニ

30 とろとろ玉子のあんかけチキンカツ
 熱量 384kcal タンパク質 16.9g 脂質 14.3g
 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。

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。

	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かず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。
- ※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 新潟市東区卸新町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、植物油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調製致します。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
 ハローランチ川越店 〒350-0825 川越市月吉町41-3
 株式会社 **アサマツ** TEL(049)225-1313
 FAX(049)225-1164

商標登録第2-40786号

お申し込み書

	11月	1木	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		個	個	文化の日	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個
ロイヤル		個	個	文化の日	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個
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。