Hello Lunch Delivery

ハローランチ Royal ロイヤル

野菜たっぷりメニュー！

※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！

2018
11
November

りんごのデザートキッシュ

材料（18cmタルト型）

- 冷凍パイシート…… 1枚
- りんご…… 1個
- 砂糖…… 大さじ2
- レモン汁…… 小さじ2
- A
  - 卵…… 1個
  - 生クリーム…… 50cc
  - 牛乳…… 50cc
  - 砂糖…… 大さじ2
  - シナモン……少々
- ミントの葉、粉糖 ……適量

作り方

①冷凍パイシートを室温に戻し、麺棒でのばし型に敷く。クッキングシートを上にひいて重しをのせて200℃に温めたオーブンで15分焼き、重しをはずして5分焼く。
②りんごはいちょう切りにし耐熱容器に並べ、砂糖とレモン汁をふりかけ、電子レンジに2分かける。
③Aをボウルに入れ混ぜる。
④①に③を少し入れ、りんごをきれいに並べ残りの③を流し入れ、180℃に温めたオーブンで30分焼く。
⑤④を切り分け、ミントの葉を添え、粉糖をふる。

Monday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします！

Tuesday

管理栄養士よりひとこと

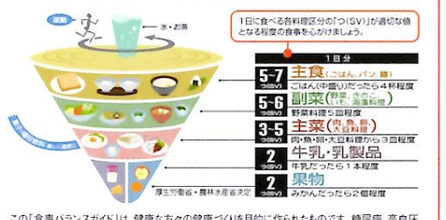
インフルエンザの話題が出てくる季節になりました。体の免疫には腸内環境がとても大切です。納豆、味噌、漬け物、ヨーグルトなどの発酵食品は乳酸菌の働きで腸内環境を改善します。食物繊維やオリゴ糖は腸内細菌のエサになるためビフィズス菌などの善玉菌を増やす働きがあります。食事だけでなく、規則正しい生活、ストレスをためないこと、十分な休息が基本です。普段の生活、食事を見直して、免疫力を高め、ウイルスに負けないようにしましょう。

管理栄養士・惣菜管理士　上松

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。

Thursday

1 豚キムチ炒め・水餃子
熱量 425kcal　タンパク質 16.4g　脂質 24.8g
使用原料 卵 乳 小麦 ~~そば~~ ~~落花生~~ エビ カニ

5 肉豆腐・柚子胡椒ささみフライ
熱量 444kcal　タンパク質 23.5g　脂質 23.8g
使用原料 卵 乳 小麦 ~~そば~~ ~~落花生~~ ~~エビ~~ ~~カニ~~

6 エビフライ・クリーム煮
熱量 493kcal　タンパク質 16.7g　脂質 25.7g
使用原料 卵 乳 小麦 ~~そば~~ ~~落花生~~ エビ ~~カニ~~

7 きのこの和風ハンバーグ
熱量 473kcal　タンパク質 23.5g　脂質 23.1g
使用原料 卵 乳 小麦 ~~そば~~ ~~落花生~~ ~~エビ~~ カニ

8 厚切りハムカツ
熱量 464kcal　タンパク質 16.1g　脂質 20.0g
使用原料 卵 乳 小麦 ~~そば~~ ~~落花生~~ エビ ~~カニ~~

Friday

2 牛まん包み揚げ・焼き魚
熱量 487kcal　タンパク質 18.9g　脂質 28.4g
使用原料 卵 乳 小麦 ~~そば~~ ~~落花生~~ ~~エビ~~ ~~カニ~~

9 カレー風味のメキシカン唐揚げ
熱量 438kcal　タンパク質 18.8g　脂質 25.1g
使用原料 卵 乳 小麦 ~~そば~~ ~~落花生~~ ~~エビ~~ ~~カニ~~

12 キラキラぽん酢とんかつ
熱量 438kcal　タンパク質 16.3g　脂質 20.9g
使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

13 博多明太子クリーミーフライ・焼き肉
熱量 533kcal　タンパク質 14.6g　脂質 27.9g
使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

14 照りマヨチキン　炊き込みご飯
熱量 493kcal　タンパク質 20.6g　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 433kcal　タンパク質 16.1g　脂質 22.9g
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 387kcal　タンパク質 20.3g　脂質 21.8g
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 472kcal　タンパク質 25.1g　脂質 26.2g
使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

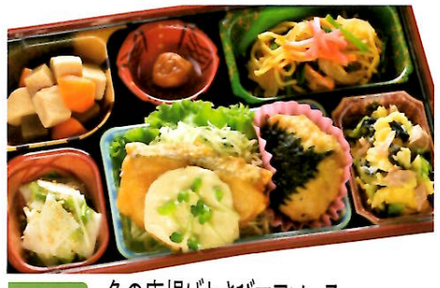
20 濃厚チーズソースバーグ・ピザコロッケ
熱量 496kcal　タンパク質 15.8g　脂質 27.7g
使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

21 中華うま煮・魚の竜田揚げ
熱量 412kcal　タンパク質 18.5g　脂質 24.9g
使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

22 鶏肉の唐揚げ&カレー
熱量 443kcal　タンパク質 21.6g　脂質 25.4g
使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

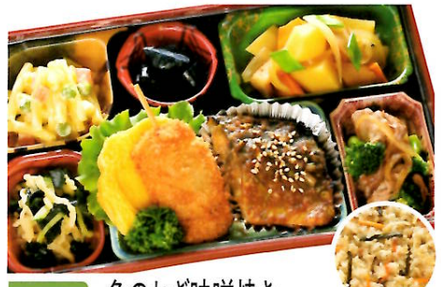
23 勤労感謝の日

26 えびかつ・デミオムレツ
熱量 383kcal　タンパク質 12.6g　脂質 19.3g
使用原料　卵　乳　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・大葉巻きつくね
熱量 455kcal　タンパク質 21.5g　脂質 22.6g
使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

28 豚肉のカレー生姜焼き
熱量 396kcal　タンパク質 19.9g　脂質 18.6g
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 554kcal　タンパク質 25.0g　脂質 27.1g
使用原料　卵　乳　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 441kcal　タンパク質 19.9g　脂質 18.2g
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時迄にお召し上がりください。
- 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でください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 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りす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

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/

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。

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。

全国VCチェーン ハローランチ グループ　まごころランチのデリバリー
商標登録第2-40786号

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 アカマツ　TEL(049)225-1313　FAX(049)225-1164

お申し込み書

クラス ＼ 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
ロイヤル	個	個	文化の日	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個
	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		
	個	※	個	個	個	個	勤労感謝の日	個	※	個	個	個	個	個		

お客様名　　様

ご住所

TEL

- 食数の変更は早めにお願い致します。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、貴社のお休み日を記の日付に○印を付していただければ幸いです。