

Hello Lunch Delivery

ROYAL

ハローランチ ロイヤル

野菜たっぷり
メニュー!

2019

3

March

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

※管理栄養士監修



サンドイッチケーキ

材料(2人分)

- 食パン(12枚切) …… 8枚
- 胡瓜 …… 1本
- トマト …… 1/2個
- 卵 …… 1個
- A 生クリーム …… 50ml
- 塩・胡椒 …… 適量
- バター …… 10g
- マヨネーズ …… 適量
- 練りからし …… 適量
- ペパーリーフ・人参 …… 適量
- 赤・黄パプリカ・ミニトマト …… 適量

作り方

- ① 胡瓜・トマトは5mm幅にスライスする。マヨネーズと練りからしは混ぜ合わせておく。
- ② Aを混ぜ合わせる。熱したフライパンにバターを溶かし、Aを流し入れ、スクランブルエッグにする。
- ③ 食パンの片面にマヨネーズを塗り、2枚を並べる。マヨネーズを塗った面に胡瓜を並べ、マヨネーズを塗った面を上にして食パンを重ね、トマトを並べる。同様に食パンを重ね、スクランブルエッグをのせる。一番上の食パンはマヨネーズを塗った面を下にして重ねる。
- ④ ③を菱形に切る。人参はピーラーで薄く切り、巻いて花にする。ペパーリーフ、細切りにしたパプリカ、人参を飾り、ミニトマトを添える。

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

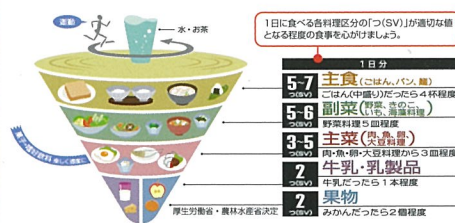
桃の節句、雛祭りには何を飲みますか? 童謡「うれしいひなまつり」にも出てくる白酒か、最近では甘酒を飲む人も多いでしょう。白酒を飲むようになった理由の一つに、古い中国の風習で、邪気をはらう力のある桃の花を浸した桃花酒が3月3日に飲まれていたのが伝わり、白酒に変わっていったという説があります。白酒はお酒なので、子供も飲めるようにと見た目がそっくりな甘酒が雛祭りに定着していったようです。

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

毎月19日は食育の日

砂糖には色々な種類があり、一番使われている上白糖にはほとんど栄養がありませんが、黒砂糖やきび砂糖にはミネラルが含まれています。黒砂糖はサトウキビのしぼり汁を煮詰めただけなのでアミノ酸やミネラルが豊富に含まれていますが、独特の風味のため使える料理やお菓子は限られます。きび砂糖はミネラルの量は黒砂糖よりも少ないですが、クセが少なくコクを与え、様々な料理に使えます。他にも特徴の違う砂糖がたくさんあるので、使い分けてみるのもいいでしょう。

Friday



1 豚肉のパン粉焼き・イカの回鍋肉風
熱量 307kcal タンパク質 19.0g 脂質 12.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏皮 エビ カニ



4 胡麻たっぷり豚しゃぶ
熱量 416kcal タンパク質 18.9g 脂質 16.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏皮 エビ カニ



5 おすすめ
グリルチキンのサルサソース・菜の花コロッケ
熱量 478kcal タンパク質 20.1g 脂質 25.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏皮 エビ カニ



6 甘辛ソース焼き肉 炊き込みご飯
熱量 420kcal タンパク質 21.9g 脂質 19.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏皮 エビ カニ



7 キャベツメンチカツ・クリーム煮
熱量 519kcal タンパク質 15.0g 脂質 27.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏皮 エビ カニ



8 えび大葉チーズフライ・魚のカレー風味焼き
熱量 447kcal タンパク質 23.8g 脂質 23.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏皮 エビ カニ



11 照りタルハンバーグ
 熱量 469kcal タンパク質 21.9g 脂質 22.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



12 酢豚・ベーコンポテトバーグ
 熱量 444kcal タンパク質 18.4g 脂質 25.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



13 しぐれ煮・かき揚げ
 熱量 449kcal タンパク質 16.1g 脂質 17.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



14 お魚フライのわさびフレンチソース
 熱量 444kcal タンパク質 16.0g 脂質 21.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



15 鶏の唐揚げ・中華うま煮
 熱量 433kcal タンパク質 21.3g 脂質 25.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



18 イタリアンとんかつ
 熱量 433kcal タンパク質 13.5g 脂質 22.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



19 豆腐のひき肉包み揚げ 炊き込みご飯
 熱量 483kcal タンパク質 24.3g 脂質 26.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



20 クリーミーコロッケ (甘えび)・鶏肉のペッパー焼き
 熱量 533kcal タンパク質 15.4g 脂質 31.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



22 豚天の玉ねぎ甘酢だれ・梅しそ麺
 熱量 444kcal タンパク質 22.2g 脂質 20.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



25 ピリ辛焼き肉・ジャンボラビオリ
 熱量 431kcal タンパク質 16.4g 脂質 19.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



26 エビフライタルタルソース
 熱量 464kcal タンパク質 14.0g 脂質 26.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



27 ハムカツ・焼き魚
 熱量 374kcal タンパク質 17.8g 脂質 16.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



28 鶏の唐揚げ&カレー
 熱量 493kcal タンパク質 23.1g 脂質 29.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



29 煮込みチーズインハンバーグ
 熱量 398kcal タンパク質 17.4g 脂質 14.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 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。



- 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

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整致します。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 スカマツ TEL(049)225-1313 FAX(049)225-1164

お申し込み書

クラス	3月	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	お客様名
ロイヤル			※							※								
		17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日		様
	※					春分の日			※							※		様
																		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。
- 金曜日までに申し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、貴社のお休み日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。