

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

5

May



ミルクティープリン

材料(4人分)

紅茶の茶葉…………… 大さじ3
 熱湯…………… 75ml
 牛乳…………… 350ml
 砂糖…………… 50g
 生クリーム…………… 100ml
 A [ゼラチン…………… 7.5g
 水…………… 大さじ2
 B [生クリーム…………… 50ml
 砂糖…………… 小さじ1
 タピオカ、エディブルフラワー

作り方

- ① 鍋に茶葉と熱湯を入れ5分程蒸らす。Aを合わせてゼラチンをふやかす。
- ② 紅茶の入った鍋に牛乳を入れ、弱火にかけ沸騰直前で火からおろし、茶こしで濾す。
- ③ ②にゼラチンを加えよく溶かし、砂糖と生クリームを加えよく混ぜる。カップに注ぎ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ボウルでBを泡立てる。プリンにクリーム、タピオカ、エディブルフラワーを添える。

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

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

5月5日は子供の日ですが、「わかめの日」でもあります。生わかめが出回る旬の時期であり、同じく旬の竹の子と合わせた若竹煮も美味しいですね。わかめはカロリーが低く食物繊維やミネラルが豊富で、健康と美容の面でも嬉しい食材です。生わかめは歯ごたえ、磯の香りの風味が良いです。乾燥わかめも便利ですが、この時期はぜひ生わかめを食べてみましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



ゴールデンウィーク



- 1 天皇の即位の日 2 国民の休日 3 憲法記念日

ゴールデンウィーク中の営業については、ハローランチ各店にお問い合わせ下さい。

振替休日

6



7 かりかりささみ揚げ・サルサオムレツ
 熱量 444kcal タンパク質 17.5g 脂質 22.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば とうもろこし エビ カニ



8 ハンバーグ・明太子クリームフライ
 熱量 529kcal タンパク質 18.6g 脂質 29.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば とうもろこし エビ カニ



9 カレー風味焼き肉・魚のねぎ塩焼き
 熱量 462kcal タンパク質 25.5g 脂質 25.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば とうもろこし エビ カニ



10 よくばりトンカツ(味噌&ソース)
 熱量 514kcal タンパク質 18.3g 脂質 26.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば とうもろこし エビ カニ



13 タッカルビ風・のり塩白身フライ
 熱量 462kcal タンパク質 19.2g 脂質 26.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば そば 落花生 エビ カニ



14 大きなお肉の酢豚風
 熱量 382kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 照り焼きメンチ・焼き魚
 熱量 530kcal タンパク質 26.5g 脂質 29.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 たこ焼き風唐揚げ
 熱量 491kcal タンパク質 20.5g 脂質 24.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 豚肉の山椒炒め・イカカツ
 熱量 445kcal タンパク質 23.2g 脂質 19.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 甘酢でさっぱりヒレカツ
 熱量 427kcal タンパク質 18.4g 脂質 20.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 鶏肉の西京焼き・ツナじゃが煮
 熱量 441kcal タンパク質 22.7g 脂質 26.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 豚肉のペッパーソテー・エビカツ
 熱量 435kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 焼き肉ビビンバ風
 熱量 447kcal タンパク質 23.4g 脂質 26.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 梅風味チキンカツ
 熱量 495kcal タンパク質 15.5g 脂質 27.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 豚肉のチリソース炒め・春巻
 熱量 438kcal タンパク質 18.9g 脂質 15.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



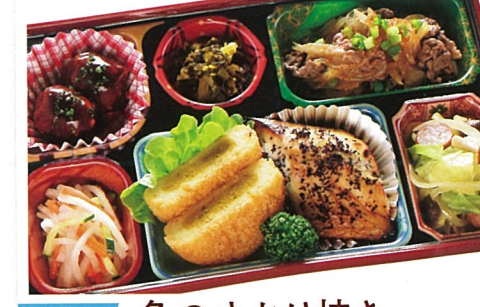
28 エビフライ&ハンバーグ
 熱量 565kcal タンパク質 17.8g 脂質 29.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 鶏の唐揚げ・カレー
 熱量 429kcal タンパク質 24.2g 脂質 20.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 牛タンメンチ
 熱量 479kcal タンパク質 15.5g 脂質 27.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 魚のゆかり焼き・しぐれ煮
 熱量 430kcal タンパク質 18.7g 脂質 22.2g
 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、湿気が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。



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	5月	1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	13月	14火	15水	16木	お客様名
ロイヤル													※					
	17金	18土	19日	20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木	31金			様
	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	個	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。