

Hello Lunch Delivery
2019

6

June

ハローランチ

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

※管理栄養士監修

チーズクリームのミニパイ



材料(直径7cm×4個分)

冷凍パイシート……………2枚
卵黄……………1/2個
クリームチーズ……………50g
砂糖……………25g
生クリーム……………25ml
レモン汁……………小さじ1/2
金柑甘煮、チャービル、
強力粉(打ち粉用)………適量

作り方

- ① 冷凍パイシートは解凍し打ち粉をして麺棒で厚さ3mm位に伸ばし、丸型で8枚抜く。
- ② ①の4枚は一回り小さい型でさらに抜き、ふちの部分を使う。
- ③ ①の4枚の生地にはフォークなどで穴を開け卵黄を塗り、②を重ね卵黄を塗る。
- ④ クッキングシートを敷いた鉄板に③をのせ、200℃に温めたオーブンで約15分焼く。
- ⑤ ボウルに生クリームを入れ泡立てる。別のボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、良く混ぜる。
- ⑥ ⑤にレモン汁と生クリームを加え混ぜ合わせる。
- ⑦ ④が冷めたら、⑥を入れフルーツとチャービルをのせる。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Monday



3 豆腐の挽肉包み揚げイタリアンソース
熱量 403kcal タンパク質 16.1g 脂質 24.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



4 魚の味醂しょうゆ焼き
熱量 387kcal タンパク質 13.3g 脂質 18.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



5 ジャンボイカフライ
熱量 348kcal タンパク質 11.9g 脂質 18.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



6 焼き肉・梅しそ麺
熱量 417kcal タンパク質 16.2g 脂質 22.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



7 ねぎ塩チキンカツ
熱量 331kcal タンパク質 13.2g 脂質 12.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

スモークチーズが香る。
コクとうま味が濃厚!

おすすめ



10 ハンバーグシーザーソース
熱量 577kcal タンパク質 20.2g 脂質 35.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 とんかつ
熱量 397kcal タンパク質 13.9g 脂質 21.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 魚の西京漬け
熱量 390kcal タンパク質 14.9g 脂質 18.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 鶏カラの麻辣風
熱量 375kcal タンパク質 18.4g 脂質 21.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 エビフライ・生姜焼き
熱量 338kcal タンパク質 15.7g 脂質 17.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 棒棒鶏風
 熱量 354kcal タンパク質 17.6g 脂質 15.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 旨辛焼き肉
 熱量 354kcal タンパク質 17.6g 脂質 19.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 メンチカツのスイートチリソース
 熱量 450kcal タンパク質 13.3g 脂質 20.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 豚肉のねぎ塩焼き
 熱量 371kcal タンパク質 14.9g 脂質 21.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 魚の利休焼き
 熱量 353kcal タンパク質 20.0g 脂質 16.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 海老フライ
 熱量 323kcal タンパク質 9.5g 脂質 17.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 かつ&カレー
 熱量 406kcal タンパク質 17.6g 脂質 17.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 ハンバーグ・いか天
 熱量 403kcal タンパク質 17.2g 脂質 21.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 プルコギ風・牛ごぼうコロッケ
 熱量 469kcal タンパク質 15.7g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

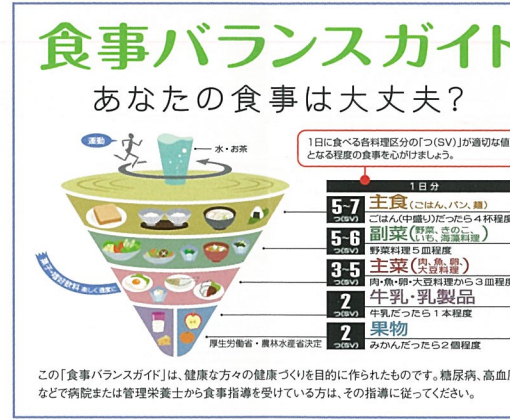


28 鶏の唐揚げわさびフレンチソース
 熱量 461kcal タンパク質 22.7g 脂質 28.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**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
 気温が高く、湿度が多くなる梅雨から食中毒の発生件数が増えていきます。こまめな手洗い、適切な温度管理、十分な加熱調理が大切です。購入した肉や魚はドリップが漏れていないかチェックしましょう。家庭で肉や魚を解凍するとき、室温において自然解凍することがありますが、気温の高いこれからの時期は危険です。冷蔵庫や電子レンジを利用しましょう。食べ残った料理は、早く冷えるよう小分けにしたり、浅い容器に移すといいでしょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



毎月19日は食育の日
 無形文化遺産に登録された「和食」の基本とも呼べる「だし汁」。魚や野菜を水につけたり、煮出したりして旨味成分を抽出した液体。だし汁の旨味は、甘味、塩味、酸味、苦味、と並んで5大味覚のひとつと言われています。だしの種類は、かつおだし、昆布だし、かつおと昆布の合わせだし、煮干しだし、椎茸だし、雑節だし、あごだしが代表的なだしと言われています。だしの特徴を知り、料理によってだしを使い分けると、日々の料理の味やレパートリーが広がります。

みんなで止めよう地球温暖化
MY箸を使おう!
 ハローランチグループでは地球資源保護(森林伐採の防止)のため割り箸の廃止をめざしております。従来の割り箸の代わりに**MY箸**でおいしくハローランチをお召し上がりください。

ご協力をお願いいたします。

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。
- 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、湿気の多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。

※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

Q & A

- Q.健康管理は? 栄養バランスを考え、おかずのみのカロリーを表示しています。
- Q.美味管理は? 真心込めた手作りの味。
- Q.衛生管理は? 盛り付けにはオリジナルの、使い捨て無菌シートを使用しています。

※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 新潟市東区御新町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て調製致します。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 スカマツ TEL(049)225-1313
 FAX(049)225-1164

お申し込みは

商標登録第2-40786号

お申し込み書

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

●食数の変更は早めにお問い合わせください。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**でお願ひします。
 ●金曜日までに申込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しく下さい。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。