

Hello Lunch Delivery

ハローランチ ロイヤル

ROYAL

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

野菜たっぷり
メニュー!

2019

6

June

※管理栄養士監修



豚肉の梅しょうが焼き

材料(2人分)

豚もも薄切り肉…………… 200g
はちみつ…………… 15g
しょうゆ…………… 大さじ1
A みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
梅干し(大)…………… 3~4個
しょうゆ…………… 小さじ1
B みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 1g
おろし生姜…………… 大さじ1
大葉…………… 4枚
好みの野菜、白いりごま、
サラダ油…………… 適量

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、合わせたAを加えもみ込んでおく。
- ② 梅干しは種を除き、包丁でたたく。Bの材料を合わせ混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し①を入れ中火で炒める。肉の色が変わったら、②を加え汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 好みの野菜を皿に敷き、③のをせ千切りの大葉をのせ白いりごまをふる。

Monday



3 豆腐の挽肉包み揚げイタリアンソース
熱量 454kcal タンパク質 20.5g 脂質 27.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ

Tuesday



4 魚の味醂しょうゆ焼き・すき焼きコロッケ
熱量 463kcal タンパク質 16.6g 脂質 24.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ

Wednesday



5 ジャンボイカフライ
熱量 395kcal タンパク質 17.0g 脂質 20.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ

Thursday



6 焼き肉・梅しそ麺
熱量 521kcal タンパク質 21.9g 脂質 29.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ

Friday



7 ねぎ塩チキンカツ・水餃子
熱量 365kcal タンパク質 15.2g 脂質 13.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



10 ハンバーグシーザーソース
熱量 634kcal タンパク質 23.3g 脂質 39.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



11 とんかつ・フレンチサラダ
熱量 429kcal タンパク質 15.1g 脂質 21.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



12 魚の西京漬け・ビーフカレーコロッケ
熱量 482kcal タンパク質 20.1g 脂質 23.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



13 鶏カラの麻辣風・カニ豆腐風
熱量 444kcal タンパク質 21.1g 脂質 24.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



14 エビフライ・生姜焼き
熱量 384kcal タンパク質 17.6g 脂質 19.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



17 棒棒鶏風・オムレツ
 熱量 378kcal タンパク質 19.3g 脂質 16.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



18 旨辛焼き肉・魚のフライ
 熱量 435kcal タンパク質 19.9g 脂質 21.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



19 メンチカツのスイートチリソース
 熱量 494kcal タンパク質 16.2g 脂質 22.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



20 豚肉のねぎ塩焼き・根菜金平
 熱量 435kcal タンパク質 19.1g 脂質 24.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



21 魚の利休焼き・ささみフライ
 熱量 421kcal タンパク質 24.2g 脂質 19.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



24 海老フライ・焼き肉
 熱量 401kcal タンパク質 13.8g 脂質 22.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



25 かつ&カレー
 熱量 463kcal タンパク質 19.2g 脂質 21.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



26 ハンバーグ・いか天
 熱量 463kcal タンパク質 17.9g 脂質 26.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



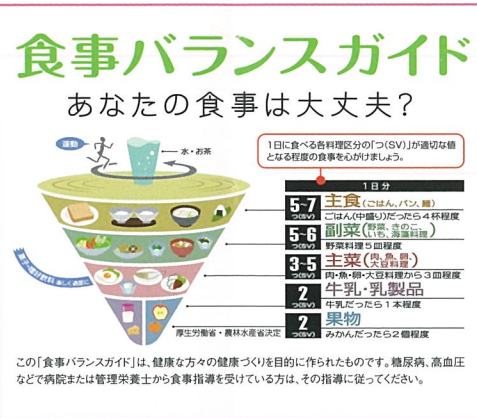
27 プルコギ風・牛ごぼうコロッケ
 熱量 552kcal タンパク質 22.0g 脂質 24.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



28 鶏の唐揚げわさびフレンチソース
 熱量 498kcal タンパク質 24.8g 脂質 30.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 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し、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。
 ●直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿度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。

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。
 A. Q.衛生管理は？ 盛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/

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
 〒350-0825 川越市月吉町41-3
ハローランチ川越店 TEL(049)225-1313
 株式会社 **スカマツ** FAX(049)225-1164

お申し込みは

商標登録第2-40786号

お申し込み書

クラス	6月	1土	2日	3月	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	お客様名
ロイヤル			※							※							※	
		17日	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			様
								※							※			TEL

●食数の変更は早めにお問い合わせ致します。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、貴社のお休日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。