

Hello Lunch Delivery

2019

11

November

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

タルトタタン



材料(ココット3個分)

- りんご..... 3個(正味650g)
- ゆず茶..... 50g
- グラニュー糖..... 20g
- 無塩バター..... 30g
- ホットケーキミックス..... 35g
- アーモンドプードル..... 25g
- A グラニュー糖..... 10g
- 溶かしバター..... 20g
- 卵..... 1/2個
- 生クリーム、ミント..... 適量

作り方

- ①りんごは皮、芯を除き、8等分にする。フライパンにバターを入れて火にかけ溶かし、グラニュー糖とゆず茶を加え混ぜ、りんごを加える。
- ②全体にシロップがからむように混ぜ、蓋をして弱火で煮る。りんごが透き通ってきたら蓋を取り、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。火からおろし粗熱を取る。
- ③Aを合わせよく混ぜ生地を作る。型にクッキングシートを敷き、りんごをぎゅうぎゅうに詰め、生地をスプーンで伸ばし入れる。180℃に温めたオーブンで20分焼く。
- ④粗熱がとれたら型のまま冷蔵庫で冷やす。型から出し、泡立てた生クリームとミントを添える。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

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

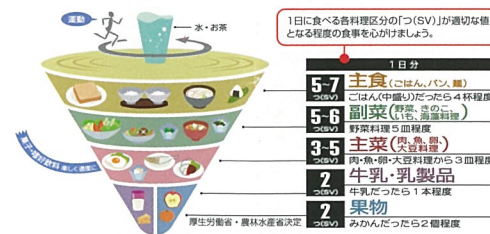
喉の粘膜は、細菌やウイルスなどを体内に侵入させないための防御機能を担っています。喉が乾燥するとその機能が低下してしまうため、加湿器やマスクの利用、のど飴をなめたり水分補給をしましょう。ガムも噛むことで唾液の分泌を促してくれるので喉の乾燥対策にいいでしょう。はちみつと生姜入りの紅茶は喉を潤し、殺菌作用もあるためおすすめのお飲み物です。

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

11月8日は立冬です。「立冬補冬、補嘴空」という中国のことわざがあり、冬になったら冬の食べ物で元気を補おうという意味の言葉です。冬が旬の白菜や葱をたっぷり入れ、豆腐や肉も入れた鍋料理は体も温まり、栄養豊富な冬にぴったりの料理です。ちなみに、今年の立冬の前日11月7日は「いい鍋の日」です。

Friday



1 豚肉の黒胡椒炒め・ラビオリ
熱量 384kcal タンパク質 15.5g 脂質 20.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

振替休日

4



5 骨付鳥風メンチカツ
熱量 381kcal タンパク質 14.1g 脂質 21.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 魚の味噌煮風
熱量 379kcal タンパク質 19.3g 脂質 20.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 明太子クリーミーフライ・焼き肉
熱量 432kcal タンパク質 14.1g 脂質 21.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 鶏の唐揚げ
熱量 456kcal タンパク質 21.0g 脂質 28.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ



11 チーズハンバーグ・鮭メンチ
 熱量 456kcal タンパク質 15.1g 脂質 27.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 エビフライ&カレー
 熱量 506kcal タンパク質 14.7g 脂質 22.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 鶏天の甘酢あんかけ 炊き込みご飯
 熱量 450kcal タンパク質 19.9g 脂質 22.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 チンジャオロース風
 熱量 415kcal タンパク質 14.2g 脂質 20.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 厚切りハムカツ
 熱量 416kcal タンパク質 15.2g 脂質 21.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 生姜と蜂蜜のささみフライ
 熱量 336kcal タンパク質 17.9g 脂質 13.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

ソース味の
タレをからめた
スタミナメニュー



19 トンテキ風
 熱量 390kcal タンパク質 20.3g 脂質 18.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

今日はピザの日



20 ピザコロッケ・チキンオープン焼き
 熱量 382kcal タンパク質 14.6g 脂質 16.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 ソースとんかつ
 熱量 400kcal タンパク質 13.1g 脂質 21.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 白身魚のチリソースがけ
 熱量 303kcal タンパク質 18.5g 脂質 13.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 塩焼き肉・豆腐のひき肉包み揚げ
 熱量 369kcal タンパク質 15.8g 脂質 20.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

わさびトシの



26 おろしハンバーグ 炊き込みご飯
 熱量 520kcal タンパク質 18.4g 脂質 31.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 エビフライ
 熱量 448kcal タンパク質 18.0g 脂質 22.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ



28 鶏唐の明太マヨソース
 熱量 495kcal タンパク質 22.0g 脂質 33.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 すき煮風・チーズコロッケ
 熱量 396kcal タンパク質 12.8g 脂質 17.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

！ 食中毒防止ご協力をお願い

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召上がりください。
- 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られてい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/

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
 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

	11月	1全	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	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
デリシャス		個	個	文化の日	振替休日	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個
ロイヤル		個	個	文化の日	振替休日	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個
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でお願いします。
 ● 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ださい。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。