

Hello Lunch Delivery

# ROYAL

ハローランチ ロイヤル

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

2019  
11  
November

野菜たっぷり  
メニュー!

※管理栄養士監修



梨のカスタードクリームパン

材料

- 卵……………1個
- プレーンヨーグルト……………35g
- オリーブオイル……………大さじ1
- 強力粉……………200g
- A ベーキングパウダー……………小さじ2
- きび砂糖……………大さじ2
- 塩……………少々
- 梨……………1個
- 砂糖……………25g
- レモン汁……………小さじ1
- カスタードクリーム……………80g
- 卵(艶出し用)……………1個
- ミントの葉……………適量

作り方

- ① ボウルに卵を入れほぐし、ヨーグルトを加えさらに混ぜる。オリーブオイルを数回に分けて入れその都度良く混ぜる。
- ② ①にAを振り入れ混ぜ合わせ、ひとまとめにしてラップで包み30分以上休ませる。
- ③ 梨は皮をむいて1cm位の角切りにし、砂糖とレモン汁を加え弱火で汁気が無くなるまで煮る。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ②を8等分にし、丸めてから麺棒で伸ばし、カスタードクリームと③を入れて包みしっかり閉じる。クッキングペーパーを敷いた鉄板に並べ、表面に溶いた卵を塗り、180℃に温めたオーブンで約15分焼く。ミントの葉を添える。

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

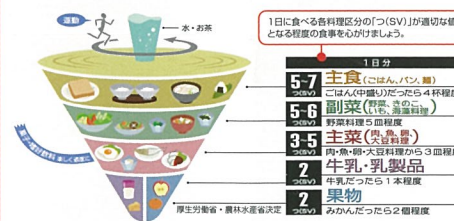
喉の粘膜は、細菌やウイルスなどを体内に侵入させないための防御機能を担っています。喉が乾燥するとその機能が低下してしまうため、加湿器やマスクの利用、のど飴をなめたり水分補給をしましょう。ガムも噛むことで唾液の分泌を促してくれるので喉の乾燥対策にいいでしょう。はちみつと生姜入りの紅茶は喉を潤し、殺菌作用もあるためおすすめ飲み物です。

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 425kcal タンパク質 19.0g 脂質 21.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ

振替休日

4



5 香川のご当地グルメ「骨付鳥」の味を再現  
骨付鳥風メンチカツ  
熱量 445kcal タンパク質 17.3g 脂質 25.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ



6 魚の味噌煮風・豚肉の変わり揚げ  
熱量 445kcal タンパク質 21.9g 脂質 21.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ



7 クリーミーさの中に明太子の辛味がおいしい!  
明太子クリーミーフライ・焼き肉  
熱量 535kcal タンパク質 14.6g 脂質 27.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ



8 鶏の唐揚げ  
熱量 514kcal タンパク質 25.3g 脂質 31.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ



**11 チーズハンバーグ・鮭メンチ**  
 熱量 540kcal タンパク質 19.9g 脂質 32.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**12 エビフライ&カレー**  
 熱量 574kcal タンパク質 18.8g 脂質 27.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**13 鶏天の甘酢あんかけ 炊き込みご飯**  
 熱量 539kcal タンパク質 20.7g 脂質 29.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**14 チンジャオロース風**  
 熱量 464kcal タンパク質 16.1g 脂質 22.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**15 厚切りハムカツ**  
 熱量 446kcal タンパク質 16.1g 脂質 22.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**18 生姜と蜂蜜のささみフライ**  
 熱量 436kcal タンパク質 23.8g 脂質 18.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**19 トンテキ風・オムレツ**  
 熱量 423kcal タンパク質 25.7g 脂質 19.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**20 チキンオーブン焼き・ピザコロッケ**  
 熱量 423kcal タンパク質 17.4g 脂質 16.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**21 ソースとんかつ**  
 熱量 455kcal タンパク質 15.7g 脂質 23.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**22 白身魚のチリソースがけ**  
 熱量 380kcal タンパク質 22.8g 脂質 17.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**25 塩焼き肉・豆腐のひき肉包み揚げ**  
 熱量 426kcal タンパク質 18.8g 脂質 24.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**26 おろしハンバーグ 炊き込みご飯**  
 熱量 554kcal タンパク質 20.4g 脂質 32.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**27 エビフライ・ムニエル**  
 熱量 532kcal タンパク質 22.3g 脂質 27.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**28 鶏唐の明太マヨソース**  
 熱量 523kcal タンパク質 25.3g 脂質 33.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



**29 すき煮風・チーズコロッケ**  
 熱量 470kcal タンパク質 19.2g 脂質 21.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

**！食中毒防止ご協力をお願い**

- 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。

※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調製致します。お気軽にお問い合わせください。



お申し込みは  
 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 マカマツ** TEL(049)225-1313 FAX(049)225-1164

**お申し込み書**

クラス	11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				文化の日	振替休日						※							
		個	個			個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	様
																		ご住所
	※								※									TEL

- 食数の変更は早めをお願い致します。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。