

ハローランチ
ROYAL
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!

野菜たっぷりメニュー!

※管理栄養士監修



オムレット

材料(プレーンと抹茶各4~5枚分)

- 卵……………2個×2
- きび砂糖……………30g×2
- A [薄力粉……………30g×2
ベーキングパウダー……………0.3g×2
- B [サラダ油……………4g×2
牛乳……………10g×2
- 抹茶パウダー……………3g
- 生クリーム……………200ml
- 砂糖……………20g
- 粒あん……………80g
- 苺・ブルーベリー・栗の甘露煮・
甘納豆・ミントの葉……………適量

作り方

- ① プレーン生地はボウルに卵2個を割りほぐし、砂糖を加えしっかり泡立てる。Aを3~4回に分け加え、その都度ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ② Bを合わせ、②をひとすくい加え混ぜ、②に戻しさっくり混ぜる。
- ③ 抹茶生地はAに抹茶を加えプレーン生地と同様に作る。
- ④ フライパンを極弱火で温め、生地をおたまで丸く流し入れ、フタをして2分、火を止め1分、ひっくり返して極弱火で2分焼く。焼きあがったら半分折りラップをかけておく。
- ⑤ 生クリームに砂糖を加え泡立て、80gを粒あんに加え混ぜる。
- ⑥ プレーンに生クリーム・苺・ブルーベリーを積み、ミントの葉を添える。
- ⑦ 抹茶に粒あん入りの生クリーム、栗の甘露煮を積み甘納豆を添える。

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

あけましておめでとございます

ハローランチは今年も
「健康と安全」をテーマに
頑張ります!!

年始の営業については、ハローランチ各店にお問い合わせ下さい。

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

年末年始で生活が不規則になり睡眠不足になっていませんか?睡眠不足が続くと風邪を引きやすく、ストレスはたまりやすくなります。睡眠に必要な「メラトニン」というホルモンを夜にしっかり分泌するためには、朝食でメラトニンの素になる良質なタンパク質をとることが大切です。質のいい睡眠のため、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、卵や肉、魚を少しでも朝食に取り入れてみましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

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。



6 ハンバーゲトマトソース
熱量 555kcal タンパク質 22.3g 脂質 28.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾豆 エビ カニ



7 豚肉のカレーパン粉焼き・魚のかば焼き
熱量 465kcal タンパク質 23.9g 脂質 25.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾豆 エビ カニ



8 明太子ささみフライ
熱量 480kcal タンパク質 24.9g 脂質 27.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾豆 エビ カニ



9 魚の西京漬け焼き・塩だれ炒め
熱量 397kcal タンパク質 21.8g 脂質 18.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾豆 エビ カニ



10 チキン南蛮風&エビフライ
熱量 497kcal タンパク質 19.9g 脂質 25.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾豆 エビ カニ

成人の日

13



14 とんかつ甘酢あんかけ
 熱量 561kcal タンパク質 17.2g 脂質 29.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



15 鶏のから揚げチリソース
 熱量 448kcal タンパク質 24.2g 脂質 21.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



16 国産キャベツメンチ 焼き込みご飯
 熱量 523kcal タンパク質 16.4g 脂質 26.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



17 焼き肉・サーモンマヨカツ
 熱量 484kcal タンパク質 20.5g 脂質 27.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



20 ペPPERチキン・グラタンコロッケ
 熱量 469kcal タンパク質 17.3g 脂質 27.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



21 エビフライタルタルソース
 熱量 549kcal タンパク質 20.5g 脂質 27.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



22 ひれかつ&カレー
 熱量 460kcal タンパク質 17.5g 脂質 22.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



23 麻婆ハンバーグ
 熱量 432kcal タンパク質 17.9g 脂質 18.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



24 鮭明太漬け・チキンカツ
 熱量 419kcal タンパク質 23.9g 脂質 18.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



27 照りポークと魚のフライ
 熱量 418kcal タンパク質 17.7g 脂質 21.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



28 豚肉の生姜焼き・天ぷら 焼き込みご飯
 熱量 452kcal タンパク質 22.8g 脂質 25.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



29 トマト包みメンチ・魚の味噌煮風
 熱量 493kcal タンパク質 22.4g 脂質 24.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



30 鶏唐のおろしポン酢添え
 熱量 469kcal タンパク質 21.5g 脂質 27.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



31 すき焼き風煮・大葉巻きつね
 熱量 398kcal タンパク質 21.8g 脂質 15.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 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

※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ござい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
 〒350-0825 川崎市月吉町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

お申し込み書

クラス	1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	年始の営業については、ハローランチ各店にお問い合わせ下さい。					※							※	成人の日					様
	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			ご住所	
	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、貴社のお休日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。