Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり
メニュー!

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
12
December

※管理栄養士監修

クリスマスリース風キッシュ

材料

- 冷凍パイシート……2と1/2枚
- A
  - 卵……2個
  - 生クリーム……70ml
  - 牛乳……70ml
  - 粉チーズ……大さじ2
- じゃがいも……150g
- ブロックベーコン……80g
- 玉ねぎ、ブロッコリー……各50g
- バター……20g
- コンソメ、塩・胡椒……適量
- 赤・黄パプリカ、ベビーリーフ……適量

作り方

① パイシートは解凍し、少し重なりあうように並べ麺棒でのばす。バター(分量外)を塗った型にパイシートを敷き、余分な部分を切り落とす。
② じゃが芋はいちょう切りにし下茹でする。ベーコンは1㎝位の短冊切りにする。玉葱は薄切りにする。ブロッコリーは小房に分け塩茹でする。
③ フライパンにバターを熱し②を炒め、コンソメ、塩・胡椒で味を調える。
④ ①に粗熱を取った③を入れ、よく混ぜ合わせたAを流し入れ180℃に温めたオーブンで35~40分焼く。型から外し、ベビーリーフを添え、星形に抜いたパプリカを飾る。

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 味噌とんかつ 熱量 513kcal タンパク質 19.3g 脂質 25.9g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	3 魚の唐揚げ・筑前煮 熱量 411kcal タンパク質 25.9g 脂質 18.9g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	4 豚肉のこく旨カレーソース 熱量 454kcal タンパク質 19.5g 脂質 25.2g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	5 鶏の唐揚げスイートチリ・焼きそば 熱量 433kcal タンパク質 19.9g 脂質 21.6g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	6 辛みそ焼き肉 熱量 464kcal タンパク質 25.5g 脂質 26.2g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ
おすすめ 9 えびフライタルタルソース 熱量 462kcal タンパク質 15.7g 脂質 21.4g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	10 豚丼風煮 炊き込みご飯 熱量 433kcal タンパク質 19.7g 脂質 17.8g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	とろ~り濃厚チーズ 11 チーズインメンチカツ 熱量 463kcal タンパク質 13.9g 脂質 24.9g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	12 チキンの磯の香揚げ・焼き魚 熱量 352kcal タンパク質 25.3g 脂質 13.9g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ	13 デミグラス煮込み風ハンバーグ 熱量 613kcal タンパク質 18.3g 脂質 39.6g 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

16 油淋鶏・根菜金平

熱量 375kcal　タンパク質 14.8g　脂質 19.6g

使用原料　**卵** **乳** **小麦** そば 落花生 エビ **カニ**

17 お肉の唐揚げ・麻婆豆腐

熱量 400kcal　タンパク質 23.4g　脂質 19.7g

使用原料　**卵** **乳** **小麦** そば 落花生 エビ カニ

18 焼き肉・三角春巻き

熱量 449kcal　タンパク質 16.2g　脂質 23.3g

使用原料　卵 乳 **小麦** そば 落花生 **エビ** カニ

19 タンドリーチキン・えびかつ

熱量 357kcal　タンパク質 15.7g　脂質 19.0g

使用原料　**卵** 乳 **小麦** そば 落花生 **エビ** カニ

20 鮭メンチ・カレー

熱量 478kcal　タンパク質 15.4g　脂質 26.8g

使用原料　**卵** **乳** **小麦** そば 落花生 エビ カニ

23 焼き魚・ソースメンチ

熱量 493kcal　タンパク質 24.1g　脂質 24.1g

使用原料　**卵** **乳** **小麦** そば 落花生 エビ カニ

24 鶏の唐揚げ

熱量 551kcal　タンパク質 22.0g　脂質 32.1g

使用原料　**卵** **乳** **小麦** そば 落花生 エビ カニ

25 ハンバーグ&クリームコロッケ

熱量 624kcal　タンパク質 17.8g　脂質 38.9g

使用原料　**卵** **乳** **小麦** そば 落花生 エビ カニ

26 かつのとろ玉あん 炊き込みご飯

熱量 476kcal　タンパク質 22.9g　脂質 20.7g

使用原料　**卵** **乳** **小麦** そば 落花生 エビ カニ

27 海老フライ・魚のカレー風味焼き

熱量 539kcal　タンパク質 23.0g　脂質 28.3g

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

忘年会シーズンです。気が付いたら体重が何キロも増えていたとならないように気を付けましょう。夜に飲み会があるなら、昼食を控えめにする、肉より魚料理を選ぶなど１日の摂取カロリーのバランスを取りましょう。サラダから食べ始めるのがおすすめですが、ポテトサラダやマカロニサラダではなく、グリーンサラダや海藻サラダを選びましょう。食事も焼き鳥ならタレより塩、しゃぶしゃぶなら胡麻だれよりぽん酢を選ぶとカロリーが抑えられます。飲み会を楽しみながら上手くコントロールしましょう。

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。

\ 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。

本年一年間 ご愛食誠にありがとうございました。

来年もどうぞ よろしくお願い 申し上げます。

年末年始の営業については、各ハローランチにお問い合わせ下さい。

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、湿気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。

※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/

VEGETABLE OIL INK

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。

全国VCチェーン ハローランチグループ 食べごろランチのデリバリー
商標登録第2-40786号

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 アカマツ
TEL(049)225-1313
FAX(049)225-1164

お申し込み書

クラス / 12月	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	16(月)
ロイヤル	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個
	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	
	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	年末年始の営業については、各ハローランチにお問い合わせ下さい。			

お客様名　　様

ご住所

TEL

- 食数の変更は早めにお願い致します。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、貴社のお休み日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。