

Hello Lunch Delivery

ハローランチ

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

2020
3
March

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で! ※管理栄養士監修



鶏肉のサテ風

材料 (6本分)

鶏もも肉	400g
ピーナッツバター	60g
しょう油	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
豆板醤	小さじ2
はちみつ	5g
ピーナッツ、レタス、レモン	適量

作り方

- ① Aを混ぜ合わせておく。鶏肉を一口大に切り袋に入れ、合わせたAを加え、1時間くらい漬けておく。
- ② ①を串にさし、オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、230℃に温めたオーブンで15分～20分焼く。
- ③ 皿に盛り、細かく刻んだピーナッツをふりかけ、レタスとレモンを添える。

Monday



2 焼き肉

熱量 402kcal タンパク質 16.6g 脂質 21.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



3 バジルクリームフライ

熱量 363kcal タンパク質 15.8g 脂質 15.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



4 ソースヒレカツ

熱量 383kcal タンパク質 16.0g 脂質 16.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



5 豚肉の生姜焼き

熱量 371kcal タンパク質 17.6g 脂質 17.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



6 魚の西京焼き・菜の花コロッケ

熱量 384kcal タンパク質 16.8g 脂質 17.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

9 梅入りチキンカツ

熱量 358kcal タンパク質 13.8g 脂質 20.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

10 ペッパーハンバーグ

熱量 392kcal タンパク質 18.6g 脂質 20.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ



11 エビフライ・明太マヨムレット

熱量 424kcal タンパク質 13.7g 脂質 17.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

12 チーズメンチ&カレー

熱量 462kcal タンパク質 16.4g 脂質 25.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

13 鶏天ぽん酢添え

熱量 486kcal タンパク質 19.2g 脂質 25.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

春分の日

20



16 白身魚のチリソース
 熱量 413kcal タンパク質 20.0g 脂質 17.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 豚肉とキャベツの味噌炒め
 熱量 479kcal タンパク質 17.7g 脂質 32.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 ごまドレ唐揚げ
 熱量 444kcal タンパク質 20.9g 脂質 28.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 サケハンバーグ・エビカツ
 熱量 413kcal タンパク質 15.9g 脂質 21.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 味噌とんかつ
 熱量 447kcal タンパク質 15.1g 脂質 21.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 豚肉の唐揚げ・カレーパン焼き
 熱量 369kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 カリカリささみ揚げ
 熱量 400kcal タンパク質 14.3g 脂質 20.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 幕ノ内風弁当 炊き込みご飯
 熱量 479kcal タンパク質 24.5g 脂質 22.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 エビフライタルタルソース
 熱量 433kcal タンパク質 14.6g 脂質 20.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 わさびフレンチハンバーグ
 熱量 540kcal タンパク質 17.2g 脂質 30.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 焼き鳥風チキン
 熱量 461kcal タンパク質 21.8g 脂質 21.8g
 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
 3月8日はサバの日です。サバは1年中スーパーに並んでいるとても馴染みの深い魚です。悪玉コレステロールや中性脂肪を下げ、善玉コレステロールを増やす働きのあるDHAやEPAが豊富です。最近ではメディアに取り上げられたことからサバ缶ブームが起こり、手ごろな価格や便利さも加わって人気が続いています。水煮や味噌煮のほか、洋風な味付けのサバ缶もあるので、お気に入りを見つけてみてはいかがでしょうか。
 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。

！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。
- 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、臭気、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。

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

お申し込み書

お申し込み書

	3月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
デリシャス		※							※							※							※									
ロイヤル		※							※							※							※									
お客様名																																
ご住所																																
TEL																																

●食数の変更は早めにご案内致します。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、貴社のお休み日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。