

ハローランチ

ロイヤル

ROYAL

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



いちごミルクのフレンチトースト

材料

バゲット……………1/2本
 卵白…………… 3個分
 いちご……………50g
 A [いちごミルク… 150ml
 練乳…………… 大さじ1
 バター……………20g
 いちご、ミント、練乳… 適量

作り方

- ① バゲットは2センチの厚さの斜め切りにする。卵白を切るように混ぜ、いちごはフォークでつぶす。卵白、つぶしたいちご、Aを合わせよく混ぜる。
- ② パットに切ったバゲットを並べ、①の液を上からかける。途中で上下を返して、1時間以上浸ける。
- ③ フライパンにバターを熱し②を入れ、弱火で両面焼き色がつくまで焼く。練乳をかけ、いちごミントを飾る。

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



2 焼き肉・イカドーナツフライ
 熱量 459kcal タンパク質 19.5g 脂質 24.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



3 バジルクリームフライ
 熱量 420kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



4 ソースヒレカツ
 熱量 422kcal タンパク質 19.3g 脂質 18.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



5 豚肉の生姜焼き
 熱量 405kcal タンパク質 19.6g 脂質 18.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



6 魚の西京焼き・菜の花コロッケ
 熱量 429kcal タンパク質 18.7g 脂質 20.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



9 梅入りチキンカツ
 熱量 468kcal タンパク質 17.3g 脂質 28.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



10 ペッパーハンバーグ・イカ唐揚げ
 熱量 465kcal タンパク質 20.5g 脂質 23.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



11 エビフライ・明太マヨオムレツ
 熱量 510kcal タンパク質 18.4g 脂質 22.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



12 チーズメンチ&カレー
 熱量 500kcal タンパク質 17.9g 脂質 26.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



13 鶏天ぼん酢添え
 熱量 589kcal タンパク質 19.7g 脂質 31.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



16 白身魚のチリソース
 熱量 471kcal タンパク質 21.8g 脂質 20.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



17 豚肉とキャベツの味噌炒め
 熱量 572kcal タンパク質 23.3g 脂質 39.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



たっぷり入った
ごまの存在感がすごい!

18 ごまドレ唐揚げ
 熱量 481kcal タンパク質 23.0g 脂質 29.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



19 サケハンバーグ・エビカツ
 熱量 486kcal タンパク質 20.2g 脂質 25.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



23 味噌とんかつ
 熱量 497kcal タンパク質 19.2g 脂質 23.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



24 豚肉の唐揚げ・カレーパン粉焼き
 熱量 461kcal タンパク質 22.6g 脂質 25.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



25 カリカリささみ揚げ・ビーフシチュー
 熱量 446kcal タンパク質 18.5g 脂質 23.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



おすすめ

26 幕ノ内風弁当 炊き込みご飯
 熱量 529kcal タンパク質 25.5g 脂質 22.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



27 エビフライタルタルソース
 熱量 496kcal タンパク質 18.7g 脂質 23.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



おすすめ

爽やかなわさびソースがハンバーグに合う!

30 わさびフレンチハンバーグ
 熱量 572kcal タンパク質 18.6g 脂質 32.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



31 焼き鳥風チキン
 熱量 510kcal タンパク質 23.3g 脂質 24.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 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、その指簿に従ってください。

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。

- 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
 FAX (049) 225-1164

株式会社 **スカマツ**

お申し込みは

全業VCチェーン **ハローランチ** グループ
 商標登録第2-40786号

お申し込み書

クラス	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	お客様名
ロイヤル		※							※								※	
		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		様
					春分の日		※							※				ご住所
																		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でお願い致します。

●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。