

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



まんまるエビフライ

材料

- 殻付きエビ..... 8尾
- キャンディーチーズ..... 4個
- ウインナー..... 1本
- 塩、胡椒..... 少々
- 小麦粉、卵、パン粉..... 適量
- リーフレタス、レモン、ケチャップ..... 適量

作り方

- ① エビは尻尾のぎりぎりまで殻を剥き、背ワタを取り、腹側から包丁を入れて開き、塩、胡椒を振る。ウインナーは4等分する。
- ② 開いたエビでキャンディーチーズとウインナーを巻き、楊枝でとめる。小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ揚げる。
- ③ 小さな容器にケチャップを入れ、リーフレタス、レモンと一緒に楊枝を抜いたエビフライを盛る。

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

5月18日はファイバー（食物繊維）の日です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、水溶性は食後の血糖値の上昇をゆるやかにしたり、コレステロールを吸着して排泄する作用があります。不溶性は便の量を増やし腸に刺激を与え、便秘予防に効果があります。そのほかに、食物繊維は腸内細菌のエサになるため腸内環境の改善にもつながります。食物繊維をとろうとすることは野菜の摂取量を増やすことにもなるため、意識してみましょう。

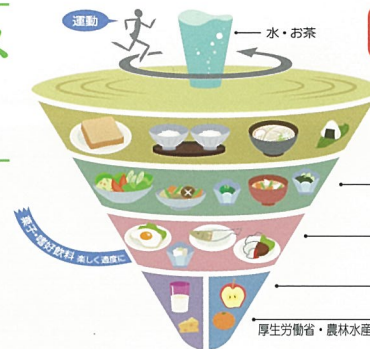
管理栄養士・惣菜管理士 上松

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。



1日に食べる各料理区分の「つ(SV)」が適切な値となる程度の食事を心がけましょう。

1日分	
5-7 つ(SV)	主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5-6 つ(SV)	副菜(野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度
3-5 つ(SV)	主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2 つ(SV)	果物 みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

Friday



新茶の
季節です

1 豚肉のお好み炒め・枝豆コロッケ
熱量 534kcal タンパク質 22.6g 脂質 27.5g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ

みどりの日

4

こどもの日

5

振替休日

6



7 キャベツメンチ&エビフライ
熱量 520kcal タンパク質 15.5g 脂質 21.4g 炭水化物 63.7g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ

おすすめ



8 タンドリーチキン
熱量 507kcal タンパク質 19.5g 脂質 26.3g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 乾菜 エビ カニ



11 ハンバーグ・タルタル鮭メンチ
 熱量 548kcal タンパク質 22.0g 脂質 29.6g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 4.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



12 焼き肉・イカカツ
 熱量 463kcal タンパク質 25.1g 脂質 23.3g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 4.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



13 ひれかつ・魚の味噌煮風
 熱量 434kcal タンパク質 21.8g 脂質 21.9g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



14 ヤンニヨムチキン風
 熱量 445kcal タンパク質 19.6g 脂質 21.7g 炭水化物 57.1g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



15 トンテキ・かきあげ
 熱量 468kcal タンパク質 20.8g 脂質 28.8g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



18 エビフライタルタルソース
 熱量 527kcal タンパク質 18.2g 脂質 26.1g 炭水化物 54.3g 食塩相当量 3.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



19 青しそチーズのささみフライ
 熱量 357kcal タンパク質 22.0g 脂質 17.4g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



20 牛カルビコロッケ・ポークチャップ
 熱量 464kcal タンパク質 17.7g 脂質 22.1g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



21 白身魚のエスカベッシュソース
 熱量 411kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.1g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



22 とんかつ・カレー
 熱量 482kcal タンパク質 17.1g 脂質 26.5g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



25 ポーク&チキン弁当
 熱量 528kcal タンパク質 18.0g 脂質 23.2g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



26 オムハヤシハンバーグ
 熱量 557kcal タンパク質 17.6g 脂質 32.4g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



27 肉豆腐・魚の唐揚げトマトソース
 熱量 452kcal タンパク質 24.4g 脂質 20.0g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 4.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



28 鶏肉の唐揚げ
 熱量 553kcal タンパク質 23.2g 脂質 31.9g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



29 焼き肉おろしソース・オムレツ天
 熱量 538kcal タンパク質 16.4g 脂質 35.1g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 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。
- 掲載している栄養素は、おかずのみの数値です。(目安として表示しております。)

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	炭水化物
普通盛り 250g	420kcal	6.3g	0.8g	93g
大盛り 300g	504kcal	7.5g	0.9g	111g

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
 〒350-0825 川越市月吉町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	5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				憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日				※							
		個	個									個	個	個	個	個	個	個
	※								※							※		様
		個	個	個	個	個	個	個				個	個	個	個	個	個	TEL

- 食数の変更は早めにお問い合わせ致します。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付日に○印を付していただければ幸いです。