

Hello Lunch Delivery

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!

野菜たっぷりメニュー!

2020

6

June



レモンとキウイのヨーグルトムース

材料(8個分)

レモン(国産).....	2個
蜂蜜.....	100g
キウイフルーツ.....	3個
砂糖.....	20g
生クリーム.....	200ml
ヨーグルト.....	300g
A 砂糖.....	30g
レモン汁.....	小さじ2
B 粉ゼラチン.....	8g
水.....	大さじ4
ミントの葉.....	適量

作り方

- ① レモンは薄い輪切りにし蜂蜜を加え一晩おく。キウイ2個は薄く輪切りにする。
- ② 生クリームは8分立てにする。Bは混ぜておき、電子レンジで加熱し溶かす。ボウルにAを入れよく混ぜ、溶かしたゼラチンと生クリームを加えよく混ぜる。
- ③ 透明な容器に①のレモンと輪切りのキウイを側面に張り付け、②を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。キウイジャムと蜂蜜レモンを上にのせ、ミントの葉を飾る。

※管理栄養士監修

Monday



1 タッカルビ風・春巻き

熱量 482kcal タンパク質 19.6g 脂質 26.4g 塩水化物 52.1g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



2 ハムカツ・焼き魚

熱量 457kcal タンパク質 20.7g 脂質 23.3g 塩水化物 35.7g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



3 ピザコロッケ・梅しそめん

熱量 408kcal タンパク質 15.3g 脂質 18.8g 塩水化物 42.1g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



4 鶏ごぼうカツ・魚の黒胡椒焼き

熱量 479kcal タンパク質 21.6g 脂質 21.5g 塩水化物 41.2g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



5 プルコギ風・いか天

熱量 463kcal タンパク質 21.7g 脂質 25.7g 塩水化物 42.1g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 トンかつ・塩麻婆豆腐

熱量 578kcal タンパク質 22.9g 脂質 34.6g 塩水化物 37.7g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ



9 チキン南蛮風・エビフライ

熱量 464kcal タンパク質 17.4g 脂質 24.5g 塩水化物 43.8g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 デミソースメンチ

熱量 532kcal タンパク質 15.5g 脂質 21.4g 塩水化物 40.9g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 ビビンバ風・焼うどん

熱量 469kcal タンパク質 20.9g 脂質 23.0g 塩水化物 48.9g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 ハンバーグ・ささみ揚げ

熱量 475kcal タンパク質 22.9g 脂質 28.8g 塩水化物 55.2g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

揚げ玉入りの衣で
カリカリ食感!

