

2020

9

September

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!

※管理栄養士監修

Monday



Tuesday



1 味噌とんかつ

熱量 557kcal タンパク質 19.1g 脂質 30.2g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



2 プルコギ風・春巻

熱量 402kcal タンパク質 20.6g 脂質 16.5g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



3 鶏天のサルサソース

熱量 409kcal タンパク質 17.7g 脂質 18.9g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



4 豚肉のセサミ焼き・エビカツ

熱量 473kcal タンパク質 16.4g 脂質 20.8g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 カリカリささみ揚げ

熱量 516kcal タンパク質 16.0g 脂質 26.2g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



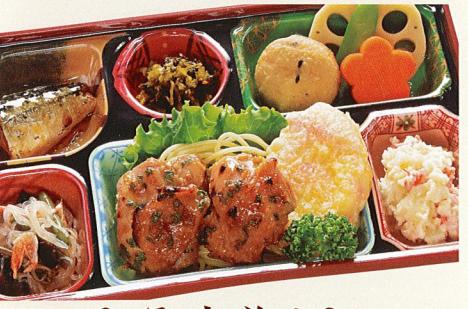
8 ポークチャップ・魚のフライ

熱量 433kcal タンパク質 18.7g 脂質 19.3g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 カレーソースバーグ

熱量 562kcal タンパク質 21.3g 脂質 29.1g 炭水化物 55.9g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 しそ味噌チキン

熱量 503kcal タンパク質 25.9g 脂質 25.7g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 親子メンチ・魚のペッパー焼き

熱量 456kcal タンパク質 22.3g 脂質 19.0g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



ナツのキャラメルブラウニー

材料(18×18cmの角型)

キャラメル	砂糖	60g
	水	大さじ1
	生クリーム	60g
	ホワイトチョコ	80g
	バター	50g
	卵	2個
	砂糖	50g
	薄力粉	70g
	ベーキングパウダー	2g
	素焼きミックスナツ	100g
	ドライクランベリー	20g
	南瓜の種	5g
	粉砂糖、ミント	適量

作り方

- キャラメルの砂糖と水を中火にかけ、茶色くキャラメルの焦げた香りがしてきたら火を止める。レンジで1分温めた生クリームを加えよく混ぜる。
- ①に刻んだホワイトチョコとバターを加え余熱で溶かし、粗熱をとる。
- 卵と砂糖を合わせて溶き、3回に分けて②に加え混ぜる。合わせてふるった粉類を加えヘラで切るように混ぜる。半量のナツとクランベリーを刻んで生地に混ぜる。
- クッキングシートをしいた型に生地を流し入れ、残りのナツ、クランベリー、南瓜の種をトッピングし170℃に温めたオーブンで20~30分焼く。切り分け、粉砂糖を振りミントを飾る。



14 酢豚・イカステーキ

熱量 406kcal タンパク質 17.4g 脂質 18.8g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 エビフライ&タンドリーチキン

熱量 487kcal タンパク質 20.3g 脂質 23.8g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 焼き肉・もちサクポテト

熱量 523kcal タンパク質 20.4g 脂質 28.5g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 ひれかつ・焼き魚

熱量 408kcal タンパク質 21.1g 脂質 18.7g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 塩唐揚げ・味噌炒め

熱量 460kcal タンパク質 20.2g 脂質 25.8g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



敬老の日



秋分の日



28 博多明太子クリーミーフライ・デミボル

熱量 475kcal タンパク質 18.5g 脂質 24.1g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 柚子こしょう入りささみフライ

熱量 381kcal タンパク質 21.1g 脂質 15.4g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 ハンバーグ・厚切りハムカツ

熱量 574kcal タンパク質 21.2g 脂質 29.7g 炭水化物 54.2g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 チーズインメンチ・トマトオムレツ

熱量 421kcal タンパク質 12.8g 脂質 21.5g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 3.1g
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 531kcal タンパク質 27.2g 脂質 29.5g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 豚肉の変わり衣揚げ・西京焼き

熱量 409kcal タンパク質 20.4g 脂質 21.4g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ

21日の敬老の日は「海老の日」でもあります。海老は古くから長寿の象徴とされ縁起の良い食べ物です。干し海老や殻ごと揚げて食べられる小さな海老はカルシウムが豊富で骨や歯の健康に役立ちます。伊勢海老や甘海老には若返りビタミンのビタミンEが豊富です。敬老の日をエビ料理でお祝いしてみませんか。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



！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。

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。



お申し込みは

私たち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
TEL(049)225-1313 FAX(049)225-1164
株式会社 ハローランチ

商標登録第2-40786号

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。)

お申し込み書

クラス	9月	1火	2水	3木	4金	5土	6日	7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日	14月	15火	16水	お客様名
ロイヤル							※								※			様
	個	個	個	個	個	個		個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	
	17木	18金	19土	20日	21月	22火	23水	24木	25金	26土	27日	28月	29火	30水			ご住所	
																	TEL	

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。

- 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に○印を付していただければ幸いです。