

ハローランチ

# ROYAL

ロイヤル



簡単シュトーレン風

材料(20cm 2個分)

- ホットケーキミックス… 200g
- アーモンドプードル… 50g
- ヨーグルト… 200g
- A 砂糖… 30g
- 溶かしバター… 40g
- 卵… 1/2個
- ドライフルーツ… 100g
- 素焼きミックスナッツ… 50g
- ラム酒… 大さじ1
- 溶かしバター… 25g
- 粉砂糖… 適量

作り方

- ① ヨーグルトは水切りし約100gにする。ドライフルーツとラム酒を混ぜる。
- ② ボウルにAを合わせホットケーキミックスとアーモンドプードルを加え混ぜる。ドライフルーツとナッツを加え混ぜ、生地を作る。
- ③ 生地を2等分し、打ち粉をして20センチくらいの楕円に伸ばし、端をずらして折りたたむ。180℃に温めたオーブンで30分焼く。
- ④ 焼き上がったら熱いうちに溶かしバターを表裏まんべんなくハケで塗り、冷めたら粉砂糖を振りかける。

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

Wednesday

Thursday

Friday

土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!



1 鶏の唐揚げ明太マヨソース  
熱量 445kcal タンパク質 21.9g 脂質 26.0g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 3.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



2 デミソース煮込み・魚のフライ  
熱量 426kcal タンパク質 16.9g 脂質 20.7g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



3 ひれかつ  
熱量 401kcal タンパク質 20.0g 脂質 18.1g 炭水化物 38.7g 食塩相当量 3.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



4 豚肉の黒胡椒焼き・牛肉入りコロッケ  
熱量 459kcal タンパク質 16.6g 脂質 20.7g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 3.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



8 ハンバーグホワイトソース  
熱量 501kcal タンパク質 26.6g 脂質 21.2g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 2.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



9 海老フライ・ミートソースオムレツ  
熱量 491kcal タンパク質 13.6g 脂質 20.1g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



10 みそピー唐揚げ・麻婆豆腐  
熱量 570kcal タンパク質 25.4g 脂質 34.0g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



11 イカフライ  
熱量 420kcal タンパク質 22.3g 脂質 21.5g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



7 梅風味のチキンカツ  
熱量 421kcal タンパク質 16.3g 脂質 19.3g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



9 海老フライ・ミートソースオムレツ  
熱量 491kcal タンパク質 13.6g 脂質 20.1g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



10 みそピー唐揚げ・麻婆豆腐  
熱量 570kcal タンパク質 25.4g 脂質 34.0g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



11 イカフライ  
熱量 420kcal タンパク質 22.3g 脂質 21.5g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



**14** えびかつ・魚のハンバーグ  
 熱量 362kcal タンパク質 15.9g 脂質 12.9g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**15** かつ&カレー  
 熱量 501kcal タンパク質 17.4g 脂質 29.3g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 3.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**16** 鶏の唐揚げ・焼きそば  
 熱量 548kcal タンパク質 24.8g 脂質 31.9g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**17** メンチカツ・焼き魚  
 熱量 598kcal タンパク質 25.0g 脂質 32.8g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**18** 博多明太子クリーミーフライ  
 熱量 431kcal タンパク質 13.9g 脂質 25.0g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**21** タンドリーチキン・かぼちゃ包み揚げ  
 今日冬至  
 熱量 466kcal タンパク質 14.5g 脂質 24.1g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22** 豆腐ステーキチリソース 炊き込みご飯  
 熱量 444kcal タンパク質 17.7g 脂質 25.4g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 4.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**23** 魚の西京焼き・豚のねぎ唐揚げ  
 熱量 418kcal タンパク質 22.9g 脂質 21.7g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 3.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



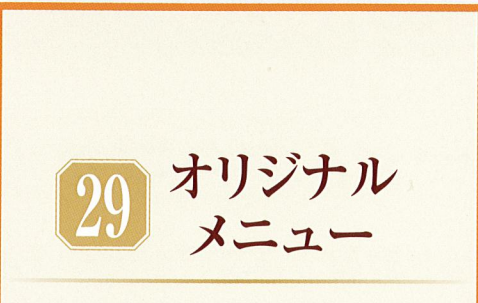
**24** ハンバーグローストビーフソース  
 おすすめ  
 熱量 599kcal タンパク質 17.9g 脂質 32.8g 炭水化物 54.9g 食塩相当量 3.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25** チキンのオーロラタルタル  
 おすすめ  
 熱量 408kcal タンパク質 21.1g 脂質 21.6g 炭水化物 27.8g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28** チーズインメンチカツ  
 とろへり  
 熱量 425kcal タンパク質 13.5g 脂質 25.2g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



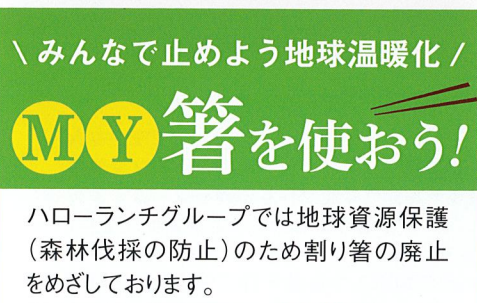
**29** オリジナルメニュー



本年一年間  
 ご愛食誠にありがとうございました。  
 来年もどうぞ  
 よろしくお願ひ  
 申し上げます。  
 年末年始の営業については、お近くの  
 ハローランチのお店にお問い合わせください。



食事バランスガイド  
 あなたの食事は大丈夫？  
 1日に食べる料理区分の「つ(SV)」が適切な量となる程度の食事を心がけよう。  
 1日分  
 5-7 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度  
 5-6 副菜(肉、魚、野菜、豆腐) 野菜料理5皿程度  
 3-5 主菜(肉、魚、卵、牛乳、乳製品) 肉、魚、卵、牛乳、乳製品から3皿程度  
 2 牛乳、乳製品 牛乳、乳製品から1皿程度  
 2 果物 みかん、だつたら2個程度  
 \*厚生労働省・農林水産省決定  
 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。



みんなで止めよう地球温暖化！  
 MY箸を使おう！  
 ハローランチグループでは地球資源保護(森林伐採の防止)のため割り箸の廃止をめざしております。  
 従来の割り箸の代わりにMY箸でおいしくハローランチをお召し上がりください。  
 ご協力をお願いいたします。

**！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。  
 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きます。  
 ●地域によって食材の変更をさせていただきます。  
 ●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。  
 ●掲載している栄養量は、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 |

Q.健康管理は？ 栄養バランスを考え、おかずのみのカロリーを表示しています。  
 & Q.美味管理は？ 真心込めた手作りの味。  
 Q.衛生管理は？ 盛り付けにはオリジナルの、使い捨て無菌シートを使用しています。  
 ※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。  
 ●容器の回収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 新潟市東区加賀新町1丁目842-23 (株)ハローランチ  
 TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/



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  
 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

お申し込みは

商標登録第2-40786号

お申し込み書

| クラス  | 12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 | 31木 |     |     | ご住所  |
|      | 個   | 個   | 個   | ※   | 個   | 個   | 個   | 個   | 個   | 個   | ※   | 個   | 個   |     |     |     |     | TEL  |

年末年始の営業については、お近くのハローランチのお店にお問い合わせください。

●食数の変更は早めにお願ひ致します。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で願ひ致します。  
 ●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〇印を付していただければ幸いです。