

Hello Lunch Delivery

ハローランチ

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

2020
12
December

ショコラパンケーキの クリスマスリース



材料

卵.....1/2個
 砂糖.....15g
 牛乳.....50cc
 薄力粉.....40g
 A ココア.....10g
 ベーキングパウダー.....3g
 キャラメルナッツ、
 好みのフルーツ、
 粉糖、ミントの葉.....適量

作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加え混ぜ、牛乳を加えさらに混ぜる。
- ② ①にAを合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ フライパンを熱しサラダ油を薄くなじませ、②の生地を直径5～6cmになるように流して焼き、表面に気泡ができた裏返し焼く。
- ④ ②を皿に丸くなるように端を重ねて並べる。並べたパンケーキの上にキャラメルナッツとフルーツを彩りよく並べ、ミントの葉を飾り粉糖をふる。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で! ※管理栄養士監修

Monday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

Tuesday



1 鶏の唐揚げ明太マヨソース
 熱量 400kcal タンパク質 18.9g 脂質 23.8g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



2 デミソース煮込み
 熱量 389kcal タンパク質 14.8g 脂質 19.3g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



3 ひれかつ
 熱量 360kcal タンパク質 14.4g 脂質 17.0g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



4 豚肉の黒胡椒焼き
 熱量 401kcal タンパク質 14.3g 脂質 18.7g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 梅風味のチキンカツ
 熱量 369kcal タンパク質 13.5g 脂質 15.7g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 ハンバーグホワイトソース
 熱量 421kcal タンパク質 22.1g 脂質 16.2g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 2.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 海老フライ
 熱量 440kcal タンパク質 13.1g 脂質 20.0g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 2.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 みそピー唐揚げ
 熱量 502kcal タンパク質 22.5g 脂質 31.8g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 イカフライ
 熱量 386kcal タンパク質 20.3g 脂質 20.0g 炭水化物 27.8g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 えびかつ
 熱量 313kcal タンパク質 11.9g 脂質 10.7g 炭水化物 40.7g 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 461kcal タンパク質 14.9g 脂質 26.9g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 鶏の唐揚げ
 熱量 510kcal タンパク質 23.2g 脂質 29.9g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.9g
 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 530kcal タンパク質 23.7g 脂質 29.8g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 博多明太子クリーミーフライ
 熱量 404kcal タンパク質 12.9g 脂質 24.0g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.9g
 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
 熱量 414kcal タンパク質 12.5g 脂質 21.8g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 3.0g
 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 382kcal タンパク質 13.6g 脂質 22.2g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 豚のねぎ唐揚げ
 熱量 356kcal タンパク質 19.5g 脂質 17.1g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 3.3g
 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
 熱量 554kcal タンパク質 17.1g 脂質 30.6g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 3.6g
 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
 熱量 307kcal タンパク質 15.4g 脂質 14.2g 炭水化物 26.4g 食塩相当量 3.1g
 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
 熱量 415kcal タンパク質 12.5g 脂質 25.1g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 2.9g
 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日に食べる各料理区分のつづ(5V)が適切な値となる程度の食事を心がけましょう。

1日の	目安
主食(ごはん、パン、麺)	5-7 ごはん(中盛り)にたたら4杯程度
副菜(肉、魚、卵、大豆料理、野菜料理)	5-8 野菜料理(中盛り)
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	3-5 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度
牛乳・乳製品	2 牛乳(中盛り)1杯程度
果物	2 みかん(中盛り)2杯程度

厚生労働省・農林水産省決定

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時迄にお召上がりください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 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。
- もし万が一、開蓋後、臭異、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。
- 掲載している栄養情報は、おおよその数値です。(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 & A

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。
 ●容器の回収が翌日になる場合もござい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 新潟市東区新町1丁目842-23 (株)ハローランチ
 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 **アスカマツ** FAX(049)225-1164

お申し込みは

お申し込み書

	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13日	14月	15月	16月	17月	18日	19日	20日	21月	22月	23日	24日	25日	26日	27日	28月	29日	30日	31日					
デリジャス							※							※							※																
ロイヤル							※							※							※																
お客様名																ご住所												TEL									

●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、貴社のお休み日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。

