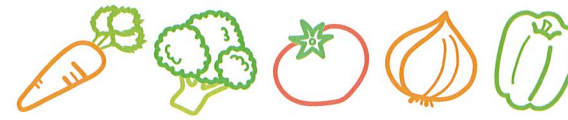


2021

2

February

野菜たっぷりメニュー!



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!

私たちは
持続可能な開発目標
(SDGs)を
支援しています



Monday



1 **ピリ辛よだれ鶏風・エビフライ**
熱量 396kcal タンパク質 18.6g 脂質 20.5g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ

Tuesday



2 **魚のしそフライ・トマトソースオムレツ**
熱量 444kcal タンパク質 16.2g 脂質 19.1g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ

Wednesday



3 **黒豚メンチカツ**
熱量 400kcal タンパク質 13.7g 脂質 21.5g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ

Thursday



4 **ハンバーグ&唐揚げ**
熱量 532kcal タンパク質 23.6g 脂質 28.8g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ

Friday



5 **コーンポタージュ風フライ**
熱量 461kcal タンパク質 15.3g 脂質 21.7g 炭水化物 46.3g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



8 **串カツ・魚の甘味噌かけ**
熱量 431kcal タンパク質 18.6g 脂質 20.2g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



9 **明太子ささみフライ 炊き込みご飯**
熱量 395kcal タンパク質 18.6g 脂質 18.4g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 4.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



10 **ピリ辛マヨポーク**
熱量 553kcal タンパク質 24.4g 脂質 27.2g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



11 **建国記念の日**



12 **えびカツ・ハムエッグ**
熱量 392kcal タンパク質 19.5g 脂質 18.2g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 野菜 エビ カニ



15 煮込み風ハンバーグ
 熱量 495kcal タンパク質 21.7g 脂質 22.3g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 鶏の唐揚げ・麻婆豆腐
 熱量 515kcal タンパク質 26.1g 脂質 30.7g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 えびフライ
 熱量 579kcal タンパク質 19.6g 脂質 29.2g 炭水化物 57.9g 食塩相当量 2.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ



18 魚の山椒風味焼き・ラビオリ
 熱量 431kcal タンパク質 21.6g 脂質 21.9g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 ささみチーズフライ
 熱量 516kcal タンパク質 19.3g 脂質 27.0g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 2.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

ささみにチーズを混ぜ込みました。



22 金沢カレー風
 熱量 530kcal タンパク質 18.4g 脂質 33.0g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

天皇誕生日

23



24 魚の柚子こしょう焼き・肉豆腐
 熱量 387kcal タンパク質 20.2g 脂質 17.7g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

ピリッと辛いラー油椎茸



25 とり天のおろしポン酢添え 炊き込みご飯
 熱量 536kcal タンパク質 20.3g 脂質 28.5g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 4.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 厚切りハムカツ・オムレツ
 熱量 507kcal タンパク質 18.5g 脂質 26.9g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 2.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

土曜日は
オリジナル
メニューを
お届けします!

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、海藻料理)
野菜料理5皿程度
- 3-5 つ(SV) **主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)
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

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

食中毒防止ご協力をお願い

- 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。

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。)

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。
 A. Q.衛生管理は? 盛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/

VEGETABLE OIL INK
 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 **アサマツ** TEL(049)225-1313
 FAX(049)225-1164

お申し込みは

全額VCチェーン **ハローランチ** グループ
 商標登録第2-40786号

お申し込み書

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

●食数の変更は早めにお願致します。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。