

ハローランチ デリシヤス

野菜たっぷりメニュー！



私たちは
持続可能な開発目標
(SDGs)を
支援しています

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で！

Monday



1 白身魚のチリソースかけ

熱量 334kcal タンパク質 18.0g 脂質 13.9g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



おすすめ

2 チキン南蛮風

熱量 527kcal タンパク質 21.8g 脂質 32.3g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



エビの風味が豊か！

3 ハンバーグ&えびかつ

熱量 399kcal タンパク質 17.1g 脂質 17.5g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



4 魚の磯風味焼き

熱量 432kcal タンパク質 20.0g 脂質 19.0g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



5 生姜焼き&菜の花コロッケ

熱量 514kcal タンパク質 15.2g 脂質 28.1g 炭水化物 45.9g 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 鶏の唐揚げ

熱量 424kcal タンパク質 20.1g 脂質 25.6g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 博多明太子入りクリーミーフライ

熱量 462kcal タンパク質 17.1g 脂質 26.7g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 麻婆かつ

熱量 467kcal タンパク質 15.9g 脂質 29.8g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 塩焼き肉

熱量 417kcal タンパク質 17.8g 脂質 18.4g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 かりかりささみ揚げ

熱量 372kcal タンパク質 16.0g 脂質 19.6g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 2.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 ハンバーグ&サーモンマヨフライ
 熱量 507kcal タンパク質 21.2g 脂質 23.3g 炭水化物 50.1g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 豚肉のBBQ照り焼き
 熱量 338kcal タンパク質 17.6g 脂質 17.6g 炭水化物 22.5g 食塩相当量 2.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 焼き魚・チキンカツ
 熱量 312kcal タンパク質 19.4g 脂質 13.4g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 2.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 ビビンバ風焼き肉
 熱量 403kcal タンパク質 15.4g 脂質 20.5g 炭水化物 35.8g 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 ひれかつ&カレー
 熱量 419kcal タンパク質 20.0g 脂質 21.2g 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



22 牛カルビコロッケ
 熱量 335kcal タンパク質 10.5g 脂質 15.9g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 柚子胡椒入りチキンカツ 炊き込みご飯
 熱量 408kcal タンパク質 16.5g 脂質 23.3g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 プルコギ風
 熱量 431kcal タンパク質 21.0g 脂質 20.7g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 海老フライ
 熱量 483kcal タンパク質 14.8g 脂質 22.5g 炭水化物 52.6g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 タンドリーチキン
 熱量 371kcal タンパク質 17.7g 脂質 20.5g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 キャベツメンチカツ
 熱量 419kcal タンパク質 14.5g 脂質 17.2g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 魚のフライ
 熱量 358kcal タンパク質 15.8g 脂質 15.9g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 2.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 鶏のから揚げ
 熱量 444kcal タンパク質 18.7g 脂質 27.7g 炭水化物 25.8g 食塩相当量 2.9g
 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!

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(SV)」が適切な量となる程度の食事を心がけましょう。

1日分	目安
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、豆腐類) 野菜料理の皿程度
3-5	主菜(肉類、魚類) 肉・魚・大豆(肉類)から3皿程度
2	牛乳・乳製品 牛乳(だつたら)1本程度
2	果物 みかん(だつたら)2個程度

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、高血圧などで病状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。

！ 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。
- 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、湿気の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、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。)

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/

この印刷物は環境に配慮した植物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 **アサマツ** FAX(049)225-1164

お申し込みは
 全室VCチェーン
ハローランチ
 グループ
 ぽんぽんランチのデリバリー

商標登録第2-40786号

お申し込み書

	3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	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水		
デリシャス								※							※							春分の日												
ロイヤル								※							※							春分の日												
お客様名																	ご住所																	
																	様																	
																	TEL																	

● 食数の変更は早めにご希望致します。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ないようFAXでお願いします。
 ● 金曜日までにお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、貴社のお休日を上記の日付に
 ○印を付していただければ幸いです。