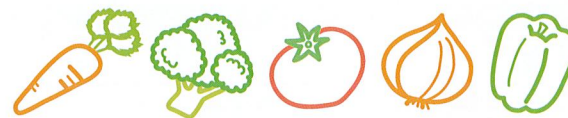


2021

3

March

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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



Monday



1 白身魚のチリソースかけ
熱量 368kcal タンパク質 20.0g 脂質 15.4g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



2 チキン南蛮風
熱量 601kcal タンパク質 24.9g 脂質 34.5g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



3 ハンバーグ&えびかつ
熱量 477kcal タンパク質 22.5g 脂質 21.5g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.6g
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・チーズインメンチ
熱量 515kcal タンパク質 23.0g 脂質 24.0g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 3.7g
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 575kcal タンパク質 18.1g 脂質 31.1g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 3.6g
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 505kcal タンパク質 20.3g 脂質 29.7g 炭水化物 34.6g 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 556kcal タンパク質 21.5g 脂質 31.7g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 麻婆かつ・昆布の煮物
熱量 503kcal タンパク質 17.3g 脂質 31.3g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 塩焼き肉
熱量 454kcal タンパク質 23.2g 脂質 19.9g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 4.3g
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 430kcal タンパク質 19.4g 脂質 22.1g 炭水化物 39.4g 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 ハンバーグ&サーモンマヨフライ
 熱量 571kcal タンパク質 22.1g 脂質 26.2g 炭水化物 57.7g 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 豚肉のBBQ 照り焼き
 熱量 383kcal タンパク質 19.5g 脂質 20.0g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 3.0g
 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 379kcal タンパク質 22.5g 脂質 15.4g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 2.8g
 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 435kcal タンパク質 16.6g 脂質 21.0g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.4g
 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 459kcal タンパク質 22.5g 脂質 23.6g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 牛カルビコロッケ・若竹煮
 熱量 412kcal タンパク質 14.8g 脂質 20.9g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 3.3g
 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 426kcal タンパク質 16.9g 脂質 23.4g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 プルコギ風・いか天ぷら
 熱量 472kcal タンパク質 26.6g 脂質 21.9g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 海老フライ・デミソース煮
 熱量 549kcal タンパク質 19.0g 脂質 25.5g 炭水化物 57.4g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 タンドリーチキン
 熱量 431kcal タンパク質 21.7g 脂質 23.8g 炭水化物 30.0g 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 キャベツメンチカツ
 熱量 468kcal タンパク質 18.5g 脂質 19.4g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 魚のフライ・肉じゃが
 熱量 412kcal タンパク質 20.1g 脂質 17.5g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 鶏のから揚げ・麻婆春雨
 熱量 468kcal タンパク質 20.4g 脂質 28.7g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 3.2g
 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日に食べる各料区分の「口(SV)」が適切な値となる程度の食事を心がけましょう。

5-7	主食(ごはん、パン、麺)	こむか(年換り)だたら4杯程度
5-6	副菜(野菜、きのこ、海藻類)	野菜料理ら5杯程度
3-5	主菜(魚、肉、大豆)	肉・魚・大豆料理から3杯程度
2	牛乳・乳製品	牛乳だたら1杯程度
2	果物	みかんだたら2杯程度

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。

！ 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。
- 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、臭気、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。



お申し込みは
 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 アサマツ TEL(049)225-1313
 FAX(049)225-1164

お申し込み書

クラス	3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月	14月	15月	16月	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	個	ご住所
	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月			TEL
	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個			

● 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防止のためFAXでお願い致します。

● 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、貴社のお休日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。