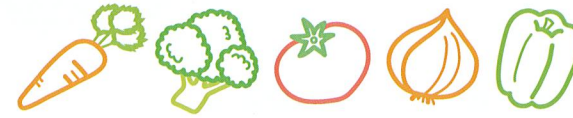


Hello Lunch Delivery

野菜たっぷりメニュー!



2021
10

October

ハローランチ Royal 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

土曜日は
オリジナル
メニューを
お届けします!

Tuesday

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。

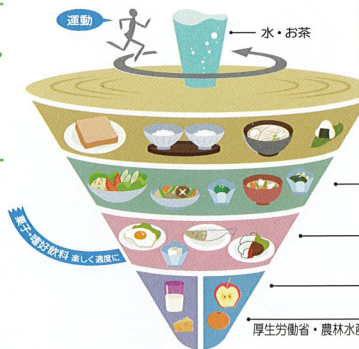
ご協力をお願いいたします。

Wednesday

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	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(野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度
3-5	主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2	果物 みかんだったら2個程度

Friday



1 メンチカツ

熱量 447kcal タンパク質 14.4g 脂質 21.7g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



4 豚肉の生姜焼き・ごろっと1カツ

熱量 493kcal タンパク質 25.4g 脂質 26.5g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



5 ザンギ風

熱量 418kcal タンパク質 23.4g 脂質 23.5g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



6 魚の磯風味焼き・ハムとベーコンのミックスフライ

熱量 503kcal タンパク質 25.2g 脂質 23.9g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 4.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



7 ハンバーグマスタードソース

熱量 550kcal タンパク質 17.2g 脂質 27.0g 炭水化物 57.1g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ



8 肉豆腐・スパイシーチキンフライ

熱量 464kcal タンパク質 22.1g 脂質 23.4g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 雑穀 エビ カニ

