

ハローランチ

デリシヤス

野菜たっぷりメニュー!

Hello Lunch Delivery

2021

10

October

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

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

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!

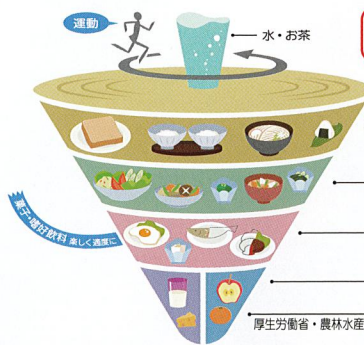
ハローランチグループでは
地球資源保護(森林伐採の防止)のため
割り箸の廃止をめざしております。
従来の割り箸の代わりに**MY箸**で
おいしくハローランチをお召し上がりください。

ご協力をお願いいたします。

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、大豆料理) 野菜料理5杯程度
- 3-5 主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度
- 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



1 **メンチカツ**
熱量 415kcal タンパク質 13.2g 脂質 21.2g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



4 **豚肉の生姜焼き**
熱量 458kcal タンパク質 19.6g 脂質 28.1g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 **ザンギ風**
熱量 375kcal タンパク質 21.2g 脂質 22.4g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦



6 **魚の磯風味焼き**
熱量 417kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.4g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 **ハンバーグマスタードソース**
熱量 485kcal タンパク質 16.3g 脂質 22.7g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 **肉豆腐**
熱量 418kcal タンパク質 16.5g 脂質 22.3g 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



11 和風弁当
 熱量 470kcal タンパク質 19.4g 脂質 24.0g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 豚肉のおろしポン酢かけ
 熱量 372kcal タンパク質 16.6g 脂質 21.4g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 2.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 ポークチャップ風
 熱量 474kcal タンパク質 18.3g 脂質 26.6g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 みそピー唐揚げ
 熱量 519kcal タンパク質 22.9g 脂質 28.6g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 カツ&カレー
 熱量 369kcal タンパク質 15.1g 脂質 16.9g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 ハンバーグきのこソース
 熱量 412kcal タンパク質 21.0g 脂質 15.7g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 紅生姜から揚げ
 熱量 513kcal タンパク質 22.1g 脂質 28.9g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 4.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 豚肉の照り焼き
 熱量 333kcal タンパク質 16.3g 脂質 15.4g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 海老フライ
 熱量 440kcal タンパク質 13.5g 脂質 20.9g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 2.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 黒胡椒炒め
 熱量 384kcal タンパク質 15.0g 脂質 23.7g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 2.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 チキンのオーブン焼き
 熱量 439kcal タンパク質 14.1g 脂質 25.2g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 2.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 魚のカレー風味焼き 炊き込みご飯
 熱量 435kcal タンパク質 23.5g 脂質 19.0g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 5.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 とんかつ
 熱量 516kcal タンパク質 17.2g 脂質 33.9g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 チキン南蛮風
 熱量 359kcal タンパク質 18.0g 脂質 15.7g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 牛カルビコロッセ
 熱量 430kcal タンパク質 12.8g 脂質 19.6g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 2.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

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。
- 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。



- 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。
- コロッセ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、おかつみの数値です。(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

Q & A

- Q.健康管理は? 栄養バランスを考え、おかつ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 新潟市東区卸新町1丁目84-23 (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て調整致します。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 **スカマツ**
 TEL(049)225-1313
 FAX(049)225-1164

お申し込み書

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

- 食数の変更は早めにお問い合わせください。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をお願いします。
- 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。