



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

11

November



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 魚の利休焼き

熱量 327kcal タンパク質 17.8g 脂質 14.8g 炭水化物 23.5g 食塩相当量 2.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



2 鶏の唐揚げ

熱量 422kcal タンパク質 20.3g 脂質 25.5g 炭水化物 22.0g 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

文化の日

Thursday

おすすめ



4 ホワイトカレーハンバーグ

熱量 416kcal タンパク質 20.4g 脂質 17.9g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 小麦胚芽 カニ

Friday



5 中華風弁当

熱量 403kcal タンパク質 17.6g 脂質 18.5g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



チーズソースin

8 タンドリーチキン・ポテトの包み揚げ

熱量 385kcal タンパク質 11.9g 脂質 21.4g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



リコピンたっぷり!

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

9 豚肉の完熟トマトソース

熱量 349kcal タンパク質 16.3g 脂質 17.2g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 2.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 ビーフメンチ

熱量 469kcal タンパク質 13.4g 脂質 24.6g 炭水化物 46.8g 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 ごま味噌チキンカツ

熱量 370kcal タンパク質 19.0g 脂質 20.6g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 豚丼風煮

熱量 409kcal タンパク質 18.7g 脂質 17.3g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 5.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

炊き込みご飯



15 厚切りハムカツ
 熱量 367kcal タンパク質 13.5g 脂質 16.2g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 ハンバーグ&海老フライ
 熱量 521kcal タンパク質 22.3g 脂質 25.0g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 3.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



17 鶏唐の玉ねぎ甘酢ソース
 熱量 474kcal タンパク質 19.3g 脂質 28.2g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 回鍋肉風
 熱量 339kcal タンパク質 17.9g 脂質 15.2g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 とんかつ&カレー
 熱量 484kcal タンパク質 15.6g 脂質 30.3g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 生姜焼き・えびかつ
 熱量 454kcal タンパク質 16.7g 脂質 24.9g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

勤労感謝の日



24 和風弁当
 熱量 371kcal タンパク質 21.0g 脂質 17.9g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 2.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 明太子クリームフライ 炊き込みご飯
 熱量 416kcal タンパク質 13.9g 脂質 21.3g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 5.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 鶏天のわさびおろしあん
 熱量 441kcal タンパク質 18.9g 脂質 23.9g 炭水化物 34.2g 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 かつとじ風あんかけ
 熱量 396kcal タンパク質 14.8g 脂質 18.7g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 鶏の照り焼き・麻婆豆腐
 熱量 481kcal タンパク質 22.4g 脂質 26.5g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 3.4g
 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
 おいしくハローランチをお召上がりください。
 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?
 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よう。
 1日分
 5-7 主食(ごはん、パン、麺) 250g
 5-6 副菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐、野菜、海藻類) 250g
 3 主菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐) 100g
 2 牛乳・乳製品 100g
 2 果物 100g
 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。
 ●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、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

Q&A
 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。
 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 新潟市東区新町1丁目842-23 (株)ハローランチ
 TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調製致します。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
 〒350-0825 川越市月吉町41-3
ハローランチ川越店
 株式会社 **アサマツ** TEL (049) 225-1313
 FAX (049) 225-1164

お申し込み書

	11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	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
デリジャス				文化の日				※							※							※									
ロイヤル				文化の日				※							※							※									
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。
 ●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。

