

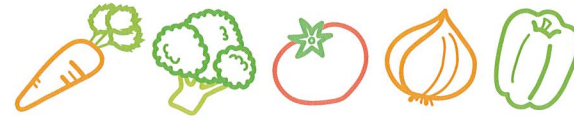
Hello Lunch Delivery

2021

11

November

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



Monday



**1** 魚の利休焼き・そぼろ煮  
熱量 405kcal タンパク質 22.7g 脂質 18.3g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 2.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ エビ カニ

Tuesday



**2** 鶏の唐揚げ  
熱量 467kcal タンパク質 22.2g 脂質 27.9g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ エビ カニ

Wednesday



文化の日

**3**

Thursday



**4** おすすめ  
ホワイトカレーハンバーグ  
熱量 477kcal タンパク質 23.2g 脂質 21.0g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 3.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた ねぎ エビ カニ

Friday



**5** 中華風弁当  
熱量 471kcal タンパク質 24.0g 脂質 22.1g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ 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 441kcal タンパク質 16.1g 脂質 23.1g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 3.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ エビ カニ

リコピン  
たっぷり!



**9** 豚肉の完熟トマトソース  
熱量 397kcal タンパク質 20.7g 脂質 18.9g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 2.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ エビ カニ



**10** ビーフメンチ・シチュー  
熱量 549kcal タンパク質 17.1g 脂質 29.8g 炭水化物 51.4g 食塩相当量 4.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ エビ カニ



**11** ごま味噌チキンカツ  
熱量 471kcal タンパク質 21.9g 脂質 27.8g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 3.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ エビ カニ



**12** 豚井風煮  
熱量 454kcal タンパク質 19.9g 脂質 18.7g 炭水化物 49.3g 食塩相当量 5.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば なた ねぎ エビ カニ  
炊き込みご飯



**15 厚切りハムカツ**  
 熱量 410kcal タンパク質 17.4g 脂質 18.0g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.4g  
 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 600kcal タンパク質 26.6g 脂質 30.0g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 4.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**17 鶏唐の玉ねぎ甘酢ソース**  
 熱量 514kcal タンパク質 22.3g 脂質 29.3g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**18 回鍋肉風・魚の唐揚げ**  
 熱量 393kcal タンパク質 20.3g 脂質 17.6g 炭水化物 35.8g 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 とんかつ&カレー**  
 熱量 527kcal タンパク質 21.2g 脂質 31.4g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 生姜焼き・えびかつ**  
 熱量 511kcal タンパク質 20.6g 脂質 26.8g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

勤労感謝の日

**23**



**24 和風弁当**  
 熱量 411kcal タンパク質 21.5g 脂質 20.6g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25 明太子クリームフライ 炊き込みご飯**  
 熱量 508kcal タンパク質 14.9g 脂質 27.5g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 5.1g  
 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 527kcal タンパク質 23.2g 脂質 28.4g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 4.2g  
 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 473kcal タンパク質 15.0g 脂質 21.5g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 3.2g  
 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 515kcal タンパク質 24.4g 脂質 28.0g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 3.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

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?

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、麺類) ごはん(中盛り)でつらら4杯程度(1日1食)を目安に食べましょう。
- 5-6 副菜(野菜、豆腐、海藻類) 野菜料理を1皿程度
- 3-5 主菜(肉・魚・大豆) 肉・魚・大豆料理から3皿程度
- 2 牛乳・乳製品 牛乳でつらら1本程度
- 2 果物 みかんでつらら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の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時迄にお召し上がりください。
- 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、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

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。  
 A. 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 新潟市東区御新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン  
 TEL.025-270-6586(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

クラス	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	お客様名
ロイヤル				文化の日				※							※			様
		17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日			ご住所
						※		勤労感謝の日					※					TEL

● 食数の変更は早めにお願致します。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**でお願いします。  
 ● 金曜日までに申し込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡ください。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。