

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Hello Lunch Delivery

ハローランチ

Monthly Menu "Delicious"

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

2022
January

1



かるかんまんじゅう

材料(湯呑10個分)

山芋(正味).....100g
砂糖.....90g
卵白.....1個分
上新粉.....100g
水.....80~100ml
白あん.....100g
食紅.....適量
サラダ油.....適量
イタリアンパセリ.....適量

作り方

① 白あんは10等分にする。湯呑にサラダ油を塗っておく。
② 山芋は皮をむきすり鉢ですりおろし、さらにすりこぎですって、なめらかにする。砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
③ 卵白を固く泡立て、②に加えてさっくりと混ぜる。上新粉と水で溶いた食紅を加えてさらに混ぜ、水を適度な柔らかさになるように調節しながら加える。
④ 湯呑に③、白あん、③の順で流し入れる。
⑤ 蒸し器で15分蒸し、冷めたら湯呑から外す。イタリアンパセリを添える。

Monday

あけまして
おめでとうございます

ハローランチは今年も
「健康と安全」を
テーマに頑張ります!!



Tuesday

オリジナル
メニュー

4 年始の営業については、お近くのハローランチのお店にお問い合わせください。

Wednesday



5 イタリアンハンバーグ

熱量 433kcal タンパク質 20.9g 脂質 15.2g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



6 梅風味のチキンカツ

熱量 430kcal タンパク質 14.6g 脂質 22.7g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 2.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



7 チーズインメンチ

熱量 464kcal タンパク質 20.2g 脂質 22.7g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

成人の日

10



11 鶏の竜田揚げ

熱量 424kcal タンパク質 15.6g 脂質 25.9g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 海老フライ

熱量 499kcal タンパク質 16.3g 脂質 24.4g 炭水化物 52.6g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 おでん風・魚のフライ

熱量 380kcal タンパク質 16.5g 脂質 19.4g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 5.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 豚キムチ風

熱量 453kcal タンパク質 13.7g 脂質 23.9g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 甘辛メンチ

熱量 398kcal タンパク質 15.7g 脂質 22.0g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 とり天の甘酢あんかけ

熱量 337kcal タンパク質 23.7g 脂質 14.9g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 かつ&キーマカレー

熱量 359kcal タンパク質 18.6g 脂質 16.8g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 ビビンバ風焼き肉

熱量 430kcal タンパク質 17.3g 脂質 23.0g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 豆腐ハンバーグきのこソース

熱量 378kcal タンパク質 12.5g 脂質 13.6g 炭水化物 49.4g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 鶏唐の明太マヨソース

熱量 343kcal タンパク質 14.6g 脂質 20.9g 炭水化物 21.0g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 豚肉の辛みそ焼き・エビフライ

熱量 328kcal タンパク質 16.7g 脂質 16.3g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 牛カルビコロッケ

熱量 371kcal タンパク質 13.4g 脂質 15.7g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 2.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 シチュードハンバーグ

熱量 571kcal タンパク質 24.3g 脂質 26.4g 炭水化物 52.7g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 魚のみぞれあんかけ 炊き込みご飯

熱量 409kcal タンパク質 19.6g 脂質 19.8g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 4.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 とんかつ

熱量 442kcal タンパク質 12.9g 脂質 26.4g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 2.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

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?
1日に食べる各料理区分の「CV」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(肉、魚、鶏、野菜料理) 野菜料理の皿程度
3-5 主菜(肉、魚、鶏) 肉・魚・鶏(大盛り)から3皿程度
2 牛乳・乳製品 牛乳(大盛り)1杯程度
2 果物 みかん(大盛り)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。

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
12 つくる責任 つかう責任
14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさも守ろう

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

全店VCチェーン
ハローランチグループ
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 株式会社 株式会社
TEL (049) 225-1313
FAX (049) 225-1164
お申し込みは

お申し込み書
会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせ調製致します。お気軽にお問い合わせください。
1月 1(土) 2(日) 3(月) 4(火) 5(水) 6(木) 7(金) 8(土) 9(日) 10(月) 11(火) 12(水) 13(木) 14(金) 15(土) 16(日) 17(月) 18(火) 19(水) 20(木) 21(金) 22(土) 23(日) 24(月) 25(火) 26(水) 27(木) 28(金) 29(土) 30(日) 31(月)
デリシャス 営業している場合もございますので、詳細はお近くのハローランチのお店にお問い合わせください。 ※ 成人の日 個
ロイヤル ※ 成人の日 個
お客様名 住所 様 TEL

●食数の変更は早めにお願ひします。時間によりお受けできない場合がございます。
なおご連絡は間違ひ防止のためFAXでお願いします。
●金曜日までにお申し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、貴社のお休日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。



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。