

Hello Lunch Delivery

ハローランチ Royal

ロイヤル

野菜たっぷりメニュー!

1 | 2022
January

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で!

フルーツの オープンサンド

材料	作り方
食パン(6枚切り) …… 2枚	① 食パンは縦に4等分に切り、オープントースターで焼き色がつく程度に焼く。
A [水切りヨーグルト …… 100g はちみつ …… 15g	② Aを混ぜ合わせる。Bを合わせ泡立て器で8分立てにし、Aに加えよく混ぜる。
B [生クリーム …… 50ml 砂糖 …… 5g	③ ①に②を塗り、残りを絞り袋に入れる。
いちご、オレンジ、キウイフルーツ、ブルーベリー、ミントの葉 …… 適量	④ フルーツを食べやすい大きさに切る。③にクリームを絞り、フルーツを並べ、ミントの葉を添える。

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

4 オリジナル
メニュー

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 480kcal タンパク質 25.3g 脂質 16.7g 炭水化物 55.6g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 野菜 エビ カニ

Thursday



6 梅風味のチキンカツ
熱量 473kcal タンパク質 18.5g 脂質 24.5g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 野菜 エビ カニ

Friday



7 チーズインメンチ
熱量 517kcal タンパク質 24.4g 脂質 23.9g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 野菜 エビ カニ

成人の日

10



11 鶏の竜田揚げ・麻婆豆腐
熱量 461kcal タンパク質 21.0g 脂質 27.4g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 野菜 エビ カニ



おすすめ
12 海老フライ
熱量 579kcal タンパク質 21.1g 脂質 27.9g 炭水化物 59.6g 食塩相当量 4.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 野菜 エビ カニ



13 おでん風・魚のフライ 炊き込みご飯
熱量 461kcal タンパク質 16.7g 脂質 23.5g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 5.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 野菜 エビ カニ



14 豚キムチ風・牛すじ入りコロッケ
熱量 514kcal タンパク質 16.6g 脂質 28.6g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 野菜 エビ カニ



17 甘辛メンチ・中華煮
 熱量 438kcal タンパク質 17.1g 脂質 23.4g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 3.9g
 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・焼き魚
 熱量 399kcal タンパク質 27.8g 脂質 18.1g 炭水化物 29.0g 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 かつ&キーマカレー
 熱量 412kcal タンパク質 23.5g 脂質 19.2g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.4g
 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 474kcal タンパク質 23.1g 脂質 24.3g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.9g
 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 467kcal タンパク質 16.7g 脂質 18.6g 炭水化物 55.8g 食塩相当量 4.5g
 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 411kcal タンパク質 21.0g 脂質 24.5g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 3.6g
 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 381kcal タンパク質 18.8g 脂質 16.9g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 3.8g
 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・焼き魚
 熱量 466kcal タンパク質 16.3g 脂質 22.4g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 シチュードハンバーグ
 熱量 629kcal タンパク質 28.4g 脂質 29.1g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 4.0g
 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 460kcal タンパク質 22.7g 脂質 21.9g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 5.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 とんかつ・金平ごぼう
 熱量 516kcal タンパク質 15.6g 脂質 30.2g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 3.1g
 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。

おすすめ

食事バランスガイド
 あなたの食事は大丈夫?

1日に食べる料理分量の目安が適切な量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、卵、豆、野菜、海藻、豆腐) 野菜料理を3杯程度
- 3-5 主菜(肉、魚、卵、豆) 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

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 陸の豊かさを守ろう

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。
- 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 新潟市東区卸新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン
 TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/

VEGETABLE OIL INK
 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
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 TEL (049) 225-1313
株式会社 FAX (049) 225-1164

商標登録第2-40786号

お申し込み書

クラス	1月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	お客様名
ロイヤル		営業している場合がございますので、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						※	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	31日			ご住所
	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個			TEL

●食数の変更は早めにお問い合わせ致します。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でお願い致します。
 ●金曜日までに申し込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しください。また、貴社のお休日を左記の付日に○印を付していただければ幸いです。