Hello Lunch Delivery

ハローランチ Royal ロイヤル

野菜たっぷりメニュー！

4 | 2022 April

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で！

甘酒入り桜蒸しパン

材料（9号カップ5個分）

- A
  - 薄力粉……50g
  - 米粉……50g
  - ベーキングパウダー…小さじ1
- 卵……1個
- 砂糖……40g
- サラダ油……大さじ1
- 甘酒……30cc
- 水……30cc
- チェリージャム……30g
- 桜の塩漬け……15g
- ミント……適量

作り方

① Aは合わせてふるう。桜の塩漬けは水に漬けて塩を抜き、飾り用に5輪残し、刻んでおく。
② ボウルに卵と砂糖を入れ少しもったりするまで混ぜ、サラダ油を加える。甘酒と水、刻んだ桜の塩漬けを加え混ぜ合わせる。
③ Aを少しずつ加え混ぜる。型に紙を敷き、生地を1/3ほど入れ、チェリージャムを中央にのせる。さらに型の8分目まで生地を流し入れ、空気を抜き、飾り用の桜の塩漬けをのせる。
④ 蒸し器で12分ほど蒸し、型から出す。皿に盛りミントを添える。

Monday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします！

Tuesday

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

Wednesday

みんなで止めよう地球温暖化

MY箸を使おう！

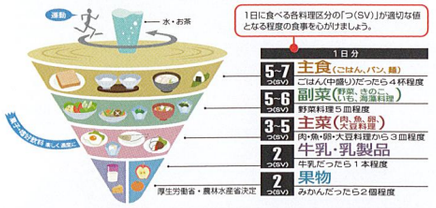
ハローランチグループでは地球資源保護（森林伐採の防止）のため割り箸の廃止をめざしております。
従来の割り箸の代わりにMY箸でおいしくハローランチをお召し上がりください。

ご協力をお願いいたします。

Thursday

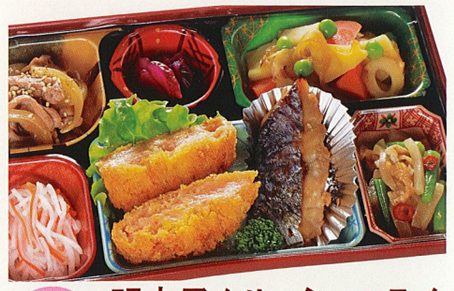
食事バランスガイド

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。

Friday



1 明太子クリーミーフライ

熱量 449kcal タンパク質 16.7g 脂質 22.2g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 2.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

4 グリーンカレーチキン

熱量 353kcal タンパク質 25.1g 脂質 11.6g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

5 チャプチェ・ポテトの包み揚げ

熱量 549kcal タンパク質 17.4g 脂質 31.6g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

今月水曜日は 新生活応援！
ボリュームランチの日

6 チキンかつ南蛮

熱量 582kcal タンパク質 19.1g 脂質 26.1g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

7 キャベツメンチカツ

熱量 470kcal タンパク質 16.0g 脂質 21.6g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

8 エビカツ・ピリ辛混ぜそば

熱量 411kcal タンパク質 16.8g 脂質 16.5g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

11 厚切りハムカツ

熱量 515kcal　タンパク質 18.4g　脂質 25.7g　炭水化物 50.8g　食塩相当量 3.0g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

12 豚肉の西京焼き・中華うま煮

熱量 351kcal　タンパク質 18.6g　脂質 16.2g　炭水化物 37.3g　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 ハンバーグ・明太子ささみフライ

熱量 431kcal　タンパク質 19.2g　脂質 16.6g　炭水化物 51.0g　食塩相当量 4.2g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

14 塩焼き肉

熱量 472kcal　タンパク質 22.0g　脂質 21.4g　炭水化物 44.8g　食塩相当量 3.2g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

15 チキンの玉ねぎ甘酢ソース

熱量 481kcal　タンパク質 22.1g　脂質 25.6g　炭水化物 40.4g　食塩相当量 5.4g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

18 酢豚・ラビオリ

熱量 461kcal　タンパク質 18.5g　脂質 22.1g　炭水化物 43.6g　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 ソースとんかつ

熱量 491kcal　タンパク質 15.0g　脂質 26.0g　炭水化物 46.6g　食塩相当量 3.4g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

20 エビフライ&カレー

熱量 559kcal　タンパク質 20.3g　脂質 28.6g　炭水化物 53.9g　食塩相当量 3.1g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

21 豚肉の照り焼き・コロッケ

熱量 495kcal　タンパク質 18.6g　脂質 28.1g　炭水化物 41.5g　食塩相当量 3.4g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

22 骨付鳥風メンチ

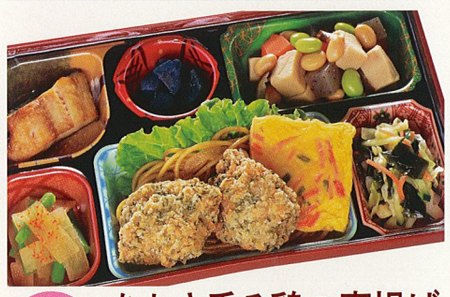
熱量 516kcal　タンパク質 21.3g　脂質 26.1g　炭水化物 45.8g　食塩相当量 4.3g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

25 チーズインハンバーグ

熱量 459kcal　タンパク質 18.9g　脂質 21.7g　炭水化物 43.2g　食塩相当量 4.0g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ



26 あおさ香る鶏の唐揚げ

熱量 446kcal　タンパク質 22.9g　脂質 21.1g　炭水化物 36.9g　食塩相当量 3.5g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

27 タレかつ・粗挽きつくね

熱量 474kcal　タンパク質 22.3g　脂質 22.4g　炭水化物 45.1g　食塩相当量 3.8g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

28 回鍋肉風・春巻

熱量 420kcal　タンパク質 14.8g　脂質 22.3g　炭水化物 38.1g　食塩相当量 3.4g

使用原料　卵　乳　小麦　そば　落花生　エビ　カニ

29 昭和の日

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.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。

全国VCチェーン ハローランチグループ きこころランチのデリバリー
商標登録第2-40786号

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 アカマツ
TEL(049)225-1313
FAX(049)225-1164

お申し込み書

クラス / 4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)
ロイヤル	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個
	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)		
	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	昭和の日	個		

お客様名　様
ご住所
TEL

- 食数の変更は早めにお願い致します。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、貴社のお休み日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。