

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

Monthly Menu "Delicious"

ハローランチ

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

2022
May

5



フルーツタルト

材料(8個分)

- ホットケーキミックス.....200g
- サラダ油.....大さじ4
- 牛乳.....大さじ2.5
- 生クリーム.....100ml
- グラニュー糖.....10g
- マスカルポーネチーズ.....50g
- いちご・ブルーベリー・
- バナナ・みかん缶.....適量
- ミント・アーモンド・
- チョコレートシロップ.....適量

作り方

- ① ボウルにサラダ油と牛乳を入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えヘラで混ぜる。固まりができたら手でひとまとめにし、めん棒で厚さ5mm位に伸ばす。直径8cm程の丸型でくり抜き、竹串で穴をあける。170℃に予熱したオーブンで20分焼き、冷ます。
- ② 生クリームにグラニュー糖を加え8分立てに泡立て、練ったマスカルポーネチーズを加え混ぜ合わせる。絞り袋に入れ、タルトの中心に絞る。
- ③ みかん缶は汁気をきり、いちごは8等分、バナナは輪切りにしお好みの材料と盛り付ける。ミントを添え、チョコレートシロップをかける。

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



2 さっくりメンチ

熱量 504kcal タンパク質 15.0g 脂質 29.4g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

憲法記念日

3

みどりの日

4

こどもの日

5



6 チキンステーキ

熱量 387kcal タンパク質 14.5g 脂質 16.0g 炭水化物 46.1g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 黒カレーかつ

熱量 485kcal タンパク質 15.1g 脂質 29.9g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 焼き肉

熱量 391kcal タンパク質 21.1g 脂質 22.1g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 2.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 照り焼きハンバーグ

熱量 426kcal タンパク質 20.9g 脂質 16.3g 炭水化物 47.2g 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 チキン南蛮・えびフライ

熱量 450kcal タンパク質 17.1g 脂質 18.8g 炭水化物 51.7g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 エビ



13 豚肉のしょうゆ糍漬け焼き

熱量 367kcal タンパク質 15.7g 脂質 20.2g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 2.4g
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。



16 ハムカツ・ミニハンバーグ
 熱量 474kcal タンパク質 12.6g 脂質 27.0g 炭水化物 43.7g 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 魚の利休焼き
 熱量 337kcal タンパク質 22.9g 脂質 12.9g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 チーズinメンチ
 熱量 409kcal タンパク質 17.6g 脂質 20.6g 炭水化物 36.0g 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 豚丼風煮
 熱量 452kcal タンパク質 17.3g 脂質 21.7g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 鶏の唐揚げ・カレー
 熱量 430kcal タンパク質 20.3g 脂質 26.4g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 ビビンバ風
 熱量 362kcal タンパク質 16.9g 脂質 16.3g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 ハンバーグメキシカンソース
 熱量 473kcal タンパク質 22.9g 脂質 20.8g 炭水化物 46.9g 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 チキンカツ(カレー味)
 熱量 433kcal タンパク質 19.0g 脂質 18.3g 炭水化物 43.0g 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 ソースかつ
 熱量 354kcal タンパク質 17.7g 脂質 15.0g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 黒豚コロッケ
 熱量 431kcal タンパク質 14.0g 脂質 24.2g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 ポークソテーデミソースかけ
 熱量 412kcal タンパク質 18.2g 脂質 22.6g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 チキンおろし竜田
 熱量 448kcal タンパク質 24.9g 脂質 28.0g 炭水化物 22.1g 食塩相当量 3.6g
 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。

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。
- 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、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 & 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/

この印刷物は環境に配慮した植物性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
 〒350-0825 川越市月吉町41-3
ハローランチ川越店
 株式会社 **スカマツ**
 TEL(049)225-1313
 FAX(049)225-1164

商標登録第2-40786号

お申し込み書

	5月	1日	2月	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	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
デリジャス		※		個	個	個	個	個	※							※							※									
ロイヤル		※		個	個	個	個	個	※							※							※									
お客様名											ご住所										TEL											
											様																					

●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。
 なおご連絡は間違い防止のためFAXでお願いします。
 ●全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。