

Hello Lunch Delivery ※管理栄養士監修



ハローランチ

デリシヤス

野菜たっぷり  
メニュー!

8月6日は、ハローの日  
お客様感謝デー

ラッキープレゼントクイズに応募してもらおう!!

抽選で

100名様に

アロマ機能付 TWINBIRD製

ふとん乾燥機



200名様に ハローオリジナル  
フェイスタオル

※イラストはイメージです。専用の応募ハガキにてご応募下さい。

管理栄養士  
より  
ひとこと

夏はビールが美味しい季節です。運動の後や風呂上がりなど汗をかいた後のビールを楽しみにしている人も多いはず。でも、脱水症状に注意が必要です。アルコールには利尿作用があり、酒を飲むとトイレの回数が増える人も多

でしょう。中でもビールはカリウムが含まれるので他の酒に比べ利尿作用が強く、飲んだ量以上の水分が体外に排出されてしまいます。ビールを飲んでいる最中、後に水を飲むなどして、きちんと水分補給をしましょう。



管理栄養士・惣菜管理士  
上松

Monday



厚切りハムカツ・金平ごぼう

熱量 455kcal タンパク質 13.4g 脂質 21.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ

Tuesday



和風弁当

熱量 375kcal タンパク質 20.8g 脂質 17.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ

Wednesday



豚肉の味噌炒め(しそ風味)

熱量 496kcal タンパク質 21.0g 脂質 24.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ

Thursday



中華風弁当

熱量 341kcal タンパク質 12.5g 脂質 18.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ

Friday



衣に粉チーズを入れたチキンカツに  
トマトソースとチーズをのせたブラジルの家庭料理を、  
チーズを抜きハロー風にアレンジ。

ブラジル風チキンカツ

熱量 369kcal タンパク質 14.5g 脂質 14.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ



チンジャオロース

熱量 285kcal タンパク質 16.6g 脂質 12.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ



大人のお子様ランチ(Wハンバーグ)

熱量 480kcal タンパク質 19.8g 脂質 22.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ



鶏の塩唐揚げ・キーマカレー

熱量 445kcal タンパク質 21.4g 脂質 23.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ



山の日



暑い時に食べたい! 豚キムチ

熱量 413kcal タンパク質 14.4g 脂質 21.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 エビ カニ

**15**

# お盆休み

営業している場合もございますので、  
詳細はハローランチ各お店に  
お問い合わせください。

**16**

**豚丼風煮**  
熱量 351kcal タンパク質 16.5g 脂質 17.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**17**

**とんかつ・ひじきの炒め煮**  
熱量 389kcal タンパク質 13.8g 脂質 15.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**18**

**肉と魚で夏バテ撃退!**  
熱量 418kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**19**

**鶏カラの胡麻ソースからめ**  
熱量 420kcal タンパク質 21.5g 脂質 25.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**22**

**海老フライ**  
熱量 357kcal タンパク質 13.3g 脂質 14.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**23**

**豚肉の黒胡椒炒め**  
熱量 382kcal タンパク質 17.6g 脂質 19.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**24**

**ハンバーグデミ味噌ソース**  
熱量 413kcal タンパク質 18.1g 脂質 14.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**25**

**鶏肉を2つの味で!**  
熱量 436kcal タンパク質 21.6g 脂質 18.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**26**

**カレー風味の肉天**  
熱量 368kcal タンパク質 17.3g 脂質 17.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**29**

**サクッとフィッシュカツ・牛ごぼう**  
熱量 358kcal タンパク質 15.8g 脂質 13.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**30**

**和風チキン**  
熱量 357kcal タンパク質 18.8g 脂質 15.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**31** おすすめ

**かつ&夏野菜カレー**  
熱量 441kcal タンパク質 16.1g 脂質 19.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

今日は、  
野菜の日

土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!

Original Menu

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。

**ご飯のカロリー表**  
お米は国産米を使用しています。

メニュー	熱量	蛋白質	脂質
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g

※メニューに表示のカロリーはおかずのみのカロリーです。

**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  
〒950-0963 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油インキを使用しています。

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 **アサマツ** TEL(049)225-1313  
FAX(049)225-1164

**お申し込み書**

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	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	
デリシャス							※																									
ロイヤル							※																									
お客様名							ご住所							TEL																		

●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。  
●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、貴社のお休み日を上記の日付に印を付していただければ幸いです。