

ハローランチ デリシャス

野菜たっぷり
メニュー!

2017
1
January

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

白身魚のレモン蒸し



■材料(2人分)
塩だら…………… 2切
玉葱、ブロッコリー、
しめじ…………… 各40g
ミニトマト…………… 4個
レモン…………… 1/2個
バター…………… 20g
酒…………… 大さじ2
塩、胡椒、黒胡椒… 適量

■作り方
①魚は塩、胡椒を振る。玉葱は薄切り、ブロッコリーとしめじは小房に分ける。ミニトマトは半分に切り、レモンはスライスする。
②30cmくらいに切ったクッキングシートに玉葱を敷き、その上に魚、ブロッコリー、しめじ、ミニトマトをのせる。魚の上にバターとレモンをのせ、酒を振りかける。
③クッキングシートの手前と奥を合わせて折り、両端をねじる。500Wの電子レンジで約6分温める。
④包みを開き黒胡椒を振る。

月

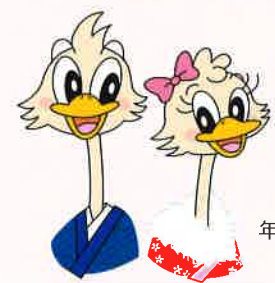
火

水

木

金

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!!



年始の営業については、ハローランチ各店にお問い合わせ下さい。

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!



5 **エビフライ・キーマカレー・マカロニ**
熱量 399kcal タンパク質 15.2g 脂質 17.0g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 鶏肉 エビ カニ



6 **豚肉の生姜焼き**
熱量 252kcal タンパク質 15.1g 脂質 12.8g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 鶏肉 エビ カニ

成人の日

9



10 **サルサソースでとんかつ**
冬もHOTに
熱量 357kcal タンパク質 15.0g 脂質 14.1g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 鶏肉 エビ カニ



11 **和風弁当** 炊き込みご飯
熱量 365kcal タンパク質 18.5g 脂質 13.4g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 鶏肉 エビ カニ



12 **鶏肉の唐揚げ**
熱量 360kcal タンパク質 17.6g 脂質 22.3g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 鶏肉 エビ カニ



13 **和風ペッパーハンバーグ**
おすすめ
熱量 352kcal タンパク質 15.2g 脂質 13.2g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 鶏肉 エビ カニ



16 肉天カレー風味・トマトクリームオムレツ
 熱量 325kcal タンパク質 12.6g 脂質 16.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



17 彩り塩焼き肉
 熱量 383kcal タンパク質 24.7g 脂質 19.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



18 牛まん包み揚げ
 熱量 441kcal タンパク質 14.9g 脂質 24.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



19 中華風弁当
 熱量 301kcal タンパク質 16.5g 脂質 13.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



20 鶏肉ごろっと親子煮風
 熱量 470kcal タンパク質 22.0g 脂質 27.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



23 チーズインメンチ
 熱量 400kcal タンパク質 18.3g 脂質 22.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



24 厚切りハムステーキとカレー
 熱量 332kcal タンパク質 14.8g 脂質 16.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



25 とり唐の酢豚風
 熱量 452kcal タンパク質 17.4g 脂質 25.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



26 プルコギ風・ツナ大根
 熱量 315kcal タンパク質 14.2g 脂質 16.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



27 魚の味噌煮風 炊き込みご飯
 熱量 415kcal タンパク質 21.0g 脂質 18.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



30 ハンバーグトマトソース
 熱量 391kcal タンパク質 17.6g 脂質 16.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ



31 照焼き鶏の田楽風
 熱量 351kcal タンパク質 17.9g 脂質 15.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 鶏肉 カニ

毎月19日は食育の日
 1月7日は七日正月とも呼ばれ、その1年の無病息災を願って7日の朝に七草粥を食べる風習があります。七草とは「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」で、胃や腸を調えたり風邪の症状改善、ビタミン・ミネラルの補給などの効果があります。七草粥を食べて、一年の健康を願うとともに何末年始で疲れた体をいたわりませんか。

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。

管理栄養士よりひとこと
「朝食にお餅がおすすめ」
 お餅の主な栄養源である炭水化物は、体内で消化されてブドウ糖になります。ブドウ糖には脳を活性化させる働きがあります。お餅は白米に比べ、ブドウ糖に変わるスピードが速いので、朝食に食べると脳が目覚め集中力や学習能力が高まります。調理にも時間がかからないので、お正月を過ぎてても「朝食にお餅」はいかがでしょう。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

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、湿気の高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。

- 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で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。

※メニューに表示のカロリーはおかずのみのカロリーです。	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

みんなで止めよう 地球温暖化

MY箸を使おう!

※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。

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調製致します。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 アサマツ TEL (049) 225-1313
 FAX (049) 225-1164

商標登録第2-40786号

お申し込み書

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	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
デリシャス								※	成人の日						※							※									
ロイヤル								※	成人の日						※							※									
お客様名																TEL															
	ご住所																TEL														

●食数の変更は早めにご希望致します。時間によりお受けできない場合がございます。
 なに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下さい。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。

限定メニューカレンダー

2017年 1月

ハローランチ川越店アカマツ
TEL: 049-225-1313

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 振替休日	3 年始休み	4 年始休み	5 限定メニューはお休みです	6 限定メニューはお休みです	7
8	9 成人の日	10 辛口!! 骨付きチキンカレー	11 鍋焼きうどん イカ天&炊込みご飯	12 スタミナ焼肉丼	13 鍋焼きうどん かき揚げ&ゆかりご飯	14
15	16 BIGカツカレー	17 天重	18 鍋焼きうどん イカ天&菜飯	19 鶏照り焼き 三色とぼろ丼	20 鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	21
22	23 BIGカツカレー	24 豚生姜焼き丼	25 鍋焼きうどん イカ天&じゃこ菜飯	26 ハヤシライス	27 鍋焼きうどん かき揚げ&炊込みご飯	28
29	30 鍋焼きうどん 海老天&ちらし寿司	31 オムライス				



★価格 430円(税込)

★ご注文は前日の午後4時までにお願致します。

★仕入れの都合により、内容の変更がある場合もございます。

ご注文をお待ちしております。

