

ハローランチ

ロイヤル

Royal

12 2016 December

野菜たっぷり
メニュー!

笑顔と健康を
お届けします。
地域の旬を、
地域の味で!

管理栄養士よりひとこと

大晦日と言えば年越しそば。そばはビタミン B1、B2、アミノ酸や食物繊維が豊富な栄養価の高い食品です。その他にルチンという栄養素が含まれており、血流をスムーズにし血圧を下げる効果があります。これらの栄養素は水溶性なので、麺を茹でるときにお湯に流れ出ています。そば屋では食後にそば湯が出されることも多いですが、香りや風味を楽しみながら栄養も摂っていたんですね。



管理栄養士・惣菜管理士 上松

お客様感謝デー クリスマス ラッキープレゼント!!

クイズに応募してもらおう!!

無水で自動調理のお鍋。
料理が手軽にできます!

※イラストはイメージです。

電気無水鍋
「ヘルシオホットクック」
30名様にプレゼント!!

100名様に ドレッシング詰め合わせ
(3本セット)

専用の応募ハガキにてご応募下さい。たくさんのご応募お待ちしております!!

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

ORIGINAL MENU

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

毎月19日は食育の日 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

昔から冬至に「かぼちゃ」や「ゆず湯」が良いと言われています。かぼちゃには、ビタミン A・C・E、カルシウム、鉄分などがバランス良く含まれており、風邪予防など多くの効能があります。ゆずにはクエン酸などの有機酸、ビタミン A・C・D・P などが含まれており、ゆず湯に入ると身体がぽかぽか温まり代謝も良くなります。また、ゆずの香りはリラックス効果もあると言われています。一年で一番夜が長い冬至に、縁起の良いかぼちゃ料理と、ゆず湯で無病息災を願いながらゆっくり過ごしてみたいかがでしょう。



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。



1 ソースタレかつ・ツナ大根
熱量 496kcal タンパク質 20.5g 脂質 23.9g
使用原料 卵 乳 小麦



2 魚のみぞれ煮風・豚肉の味噌炒め
熱量 364kcal タンパク質 19.7g 脂質 16.3g
使用原料 卵 乳 小麦



5 豚丼風・焼きビーンズ
熱量 383kcal タンパク質 19.1g 脂質 14.9g
使用原料 卵 乳 小麦 エビ



6 洋風弁当
熱量 427kcal タンパク質 17.3g 脂質 20.6g
使用原料 卵 乳 小麦



7 鶏肉の南蛮漬け風
熱量 495kcal タンパク質 21.9g 脂質 26.3g
使用原料 卵 乳 小麦



8 和風幕の内弁当 炊き込みご飯
熱量 405kcal タンパク質 19.5g 脂質 15.6g
使用原料 卵 乳 小麦



9 バンバンジー風・豚肉の変わり天
熱量 422kcal タンパク質 18.0g 脂質 23.7g
使用原料 卵 乳 小麦



12 うす衣の海老フライ
 熱量 401kcal タンパク質 16.9g 脂質 22.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ



13 中華風弁当
 熱量 427kcal タンパク質 20.3g 脂質 22.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 カニ



14 ハンバーグ森のソース
 熱量 543kcal タンパク質 22.3g 脂質 23.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉



15 20品目彩り弁当
 熱量 379kcal タンパク質 24.5g 脂質 16.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉



16 鶏の唐揚げ&照り焼き
 熱量 451kcal タンパク質 23.7g 脂質 22.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉



19 とろけるクリームコロquette
 熱量 490kcal タンパク質 21.2g 脂質 23.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



20 ひれかつ・クリーム煮
 熱量 479kcal タンパク質 21.5g 脂質 23.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 カニ



21 和風弁当 炊き込みご飯
 熱量 436kcal タンパク質 21.3g 脂質 15.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉



22 クリスマスランチ
 熱量 495kcal タンパク質 19.9g 脂質 30.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 カニ



26 和・洋・中のミックス弁当
 熱量 382kcal タンパク質 20.2g 脂質 17.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉



27 変わりロコモコ風
 熱量 395kcal タンパク質 17.7g 脂質 18.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉



28 イタリアンチキン
 熱量 433kcal タンパク質 21.7g 脂質 18.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉

本年一年間
 ご愛食誠にありがとうございました。
 来年もどうぞよろしく
 お願い申し上げます。
 年末年始の営業については、
 各ハローランチにお問い合わせ下さい。

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。
 ●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quette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。

	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.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/

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

お申し込み書

お名前	12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					※							※						様
																		ご住所
																		TEL

年末年始の営業については、
 各ハローランチにお問い合わせ下さい。

●食数の変更は早めにお願致します。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日付に○印を付していただければ幸いです。



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。

限定メニューカレンダー

2016年 12月

ハローラン千川越店アカマツ
TEL: 049-225-1313

日	月	火	水	木	金	土
				1 スタミナ焼肉丼	2 鍋焼きうどん かき揚げ&ゆかりご飯	3
4	5 BIGカツカレー	6 オムライス	7 鍋焼きうどん イカ天&菜飯	8 鶏照焼き& 三色どぼろ丼	9 鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	10
11	12 鍋焼きうどん 海老天&ちらし寿司	13 天重	14 鍋焼きうどん イカ天&わかめご飯	15 辛口!! 骨付きチキンカレー	16 鍋焼きうどん かき揚げ&ゆかりご飯	17
18	19 BIGカツカレー	20 豚丼	21 鍋焼きうどん イカ天&炊込みご飯	22 ハヤシライス	23 天皇誕生日	24
25	26	27 限定メニューはお休みです。	28	29 年末休業	30 年末休業	31



★価格 430円(税込)
★ご注文は前日の午後4時までをお願い致します。
★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。

たくさんのご注文をおまちしております。

