

ハートのホワイトチョコ



■材料(ハート型5個分)
 ホワイトチョコ… 135g
 フルーツグラノーラ… 40g
 生クリーム… 40cc
 コーティング用
 ホワイトチョコ… 45g
 アーモンド・ドライ苺・
 かぼちゃの種・
 ミント …… 適量

■作り方
 ①小さく割ったホワイトチョコを耐熱容器に入れ、500wの電子レンジで2分加熱して溶かす。生クリームも電子レンジで15秒程加熱しチョコと混ぜる。
 ②①にフルーツグラノーラを加えてざっと混ぜ、ハートのシリコン型に入れる。隙間が出来ないようにスプーンの背で押す。
 ③コーティング用のホワイトチョコを電子レンジで溶かし、②に均等に流し入れる。そこに、アーモンド、砕いたドライ苺、かぼちゃの種を飾り、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
 ④固まったら型からはずし、ワックスペーパーをひいたお皿に盛り付け、ミントを添える。

野菜たっぷり
メニュー!

2017
2
February

ハローランチ
デリシャス

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

月

火

水

木

金

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

冬の脱水にご注意
 冬は空気が乾燥して皮膚や粘膜、呼吸から知らないうちに水分が失われていきます。夏の汗とは違い意識されにくく、体が冷えることやトイレが近くなるからなどの理由で水分補給自体が控えめになることも冬の脱水の原因です。脱水が進むと血液が濃くドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高くなります。コーヒーや緑茶では利尿作用があるため、水や白湯などでこまめに水分補給をしましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



1 **焼き肉・焼き魚**
 熱量 262kcal タンパク質 20.1g 脂質 11.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



2 **豚肉のBBQ風照り焼き**
 熱量 446kcal タンパク質 12.0g 脂質 25.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



3 **麻婆豆腐・魚の磯辺フライ**
 熱量 396kcal タンパク質 17.1g 脂質 19.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



6 **タレかつ・シチュー**
 熱量 452kcal タンパク質 13.8g 脂質 24.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



7 **胡麻しゃぶ風** 炊き込みご飯
 熱量 338kcal タンパク質 18.5g 脂質 13.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



8 **鶏の唐揚げ&ハンバーグ**
 熱量 428kcal タンパク質 18.1g 脂質 25.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



9 **チンジャオロース**
 熱量 352kcal タンパク質 19.8g 脂質 14.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



10 **魚の南蛮漬け風**
 熱量 392kcal タンパク質 14.4g 脂質 24.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



13 豚肉の生姜焼き・春巻き
 熱量 307kcal タンパク質 12.5g 脂質 12.5g
 使用原料 卵 乳 小麦



14 デミソースハンバーグ
 熱量 445kcal タンパク質 15.1g 脂質 23.1g
 使用原料 卵 乳 小麦



15 すき焼き風煮
 熱量 358kcal タンパク質 19.9g 脂質 17.5g
 使用原料 卵 乳 小麦



16 キーマカレー・魚のフリッター
 熱量 335kcal タンパク質 15.9g 脂質 17.3g
 使用原料 卵 乳 小麦



17 おろし塩だれチキン
 熱量 309kcal タンパク質 11.8g 脂質 13.9g
 使用原料 卵 乳 小麦



20 大きいお肉の回鍋肉風
 熱量 370kcal タンパク質 12.7g 脂質 19.5g
 使用原料 卵 乳 小麦



21 とろけるクリームコロケ
 熱量 448kcal タンパク質 9.8g 脂質 24.5g
 使用原料 卵 乳 小麦



22 和風弁当 炊き込みご飯
 熱量 459kcal タンパク質 21.7g 脂質 18.2g
 使用原料 卵 小麦



23 チキンのオニオンソース
 熱量 444kcal タンパク質 18.8g 脂質 26.6g
 使用原料 卵 乳 小麦



24 海老フライ
 熱量 368kcal タンパク質 13.4g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦



27 イタリアンハンバーグ
 熱量 446kcal タンパク質 16.5g 脂質 22.2g
 使用原料 卵 乳 小麦



28 かつ&カレー
 熱量 386kcal タンパク質 13.1g 脂質 18.7g
 使用原料 卵 乳 小麦

毎月19日は食育の日
 うま味
 うま味物質としてグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などが知られています。これらのうま味成分はさまざまな食品に含まれています。グルタミン酸は昆布や野菜、イノシン酸は魚や肉、グアニル酸はきのこ類に多く含まれます。うま味物質は単独で使うより組み合わせることで、うま味成分が飛躍的に強くなることが知られています。うま味の相乗効果を食卓に取り入れて、うま味を楽しみましょう。

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。

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。

●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

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
 〒950-0863 新潟市東区新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン
 TEL.025-270-6586(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 **アサマツ** TEL (049) 225-1313
 FAX (049) 225-1164

お申し込み書

2月	1(休)	2(休)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)	27(月)	28(火)
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ないよう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。



限定メニューカレンダー



2017年 2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 鍋焼きうどん イカ天&わかめご飯	2 スタミナ焼肉丼	3 鍋焼きうどん かき揚げ&ゆかりご飯	4
5	6 鍋焼きうどん 海老天&じゃこ菜飯	7 辛口!! 骨付きチキンカレー	8 鍋焼きうどん イカ天&ちらし寿司	9 天重	10 鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	11 建国記念日
12	13 BIGカツカレー	14 鶏照り焼き 三色そばろ丼	15 鍋焼きうどん イカ天&ゆかりご飯	16 オムライス	17 鍋焼きうどん かき揚げ&わかめご飯	18
19	20 鍋焼きうどん 海老天&ちらし寿司	21 ハヤシライス	22 鍋焼きうどん イカ天&炊込みご飯	23 豚生姜焼き丼	24 鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	25
26	27 BIGカツカレー	28 豚丼				



★価格 430円(税込)

★ご注文は前日の午後4時までにお願ひ致します。

★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。
ご了承下さい。

☆ご注文をお待ちしております☆