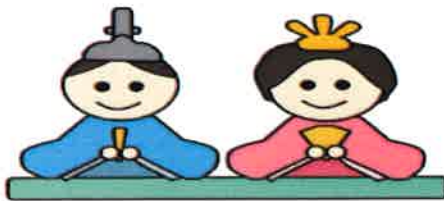


# 限定メニューカレンダー

2017年 3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 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&じゃこ菜飯	4
5	6 鍋焼きうどん 海老天&ゆかりご飯	7 天重	8 鍋焼きうどん イカ天&ちらし寿司	9 辛口!! 骨付きチキンカレー	10 鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	11
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 海老天&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 春分の日	21 ハヤシライス	22 鍋焼きうどん イカ天&いなり寿司	23 豚生姜焼き丼	24 鍋焼きうどん かき揚げ&ちらし寿司	25
26	27 BIGカツカレー	28 チキン南蛮丼	29 鍋焼きうどん 海老天&じゃこ菜飯	30 豚丼	31 鍋焼きうどん かき揚げ&わかめご飯	



★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がございます。  
ご了承下さい。

☆ご注文をお待ちしております☆





桃まんじゅう



■材料(10個分)

薄力粉	150g
A ベーキングパウダー	6g
砂糖	15g
B 牛乳	75ml
サラダ油	15g
塩	少々
食紅(赤)・抹茶	適量
こしあん	200g
黒すりごま	15g

■作り方

- ①こしあんと黒すりごまをよく混ぜ合わせ10等分して丸める。
- ②Aを合わせて振るい、合わせたBを加え菜箸で混ぜ、滑らかになるまで手でこねる。
- ③②を20g取り分け水で溶いた抹茶を加え緑の生地を作る。残りの生地に水で溶いた食紅を加えピンクの生地を作り10等分して丸める。どちらの生地もラップをかけ30分寝かす。
- ④ピンクの生地で①を包み、桃型にし包丁の背で筋を付ける。緑の生地を葉の形に薄く伸ばし、裏に水を付け桃に張り付ける。
- ⑤切ったクッキングペーパーに1個ずつのせ、蒸気の上があった蒸し器で中火で10～15分蒸す。

# デリシャス

ハローランチ

野菜たっぷり  
メニュー!

2017  
**3**  
March

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

月

土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!

火

管理栄養士よりひとこと

【クレソン】

肉料理の付け合せとして添えられている脇役のイメージがありますが、実は栄養豊富な食材です。βカロテンが豊富な緑黄色野菜で、鉄分やカルシウム、ビタミンCなど多くの栄養を含んでいます。春が旬のクレソンは、サラダや炒め物、ポタージュにすると美味しくたくさん食べられます。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

水



1 豚肉の味噌マヨ炒め  
熱量 349kcal タンパク質 13.3g 脂質 16.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜

木



2 魚の磯辺フライ・柳川風煮  
熱量 356kcal タンパク質 19.4g 脂質 13.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜

金



今日はひな祭り  
3 鶏の唐揚げ・春のペペロンチーノ  
熱量 349kcal タンパク質 19.7g 脂質 15.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜



6 ロコモコ風メンチ  
熱量 370kcal タンパク質 11.9g 脂質 19.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜



7 魚のゆかり焼き・焼き肉  
熱量 372kcal タンパク質 22.7g 脂質 18.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜



8 タンドリーチキン **おすすめ**  
熱量 463kcal タンパク質 20.5g 脂質 26.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜



9 魚のごま天甘酢あんかけ 炊き込みご飯  
熱量 389kcal タンパク質 19.4g 脂質 20.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜



10 ポークチャップ風  
熱量 399kcal タンパク質 11.1g 脂質 19.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜





**13 甘辛豚ごぼう**  
 熱量 373kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**14 鶏カツのタルタルソース**  
 熱量 441kcal タンパク質 12.9g 脂質 25.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**15 麻婆豆腐**  
 熱量 336kcal タンパク質 15.7g 脂質 15.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**16 和風オニオンハンバーグ**  
 熱量 377kcal タンパク質 19.1g 脂質 17.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**17 親子煮・魚の大葉フライ**  
 熱量 305kcal タンパク質 16.3g 脂質 12.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**21 豚肉の唐揚げ・エビ入りチリ春雨**  
 熱量 340kcal タンパク質 14.4g 脂質 14.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 和風弁当** 炊き込みご飯  
 熱量 348kcal タンパク質 19.1g 脂質 18.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**23 チーズささみフライ&カレー**  
 熱量 412kcal タンパク質 13.7g 脂質 21.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**24 エビフライ**  
 熱量 361kcal タンパク質 14.9g 脂質 18.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**27 ぽてサラハンバーグ**  
 熱量 358kcal タンパク質 16.5g 脂質 14.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 ビビンバ風焼き肉**  
 熱量 359kcal タンパク質 16.4g 脂質 18.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**29 ソースかつ**  
 熱量 401kcal タンパク質 13.1g 脂質 18.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**30 魚のパン粉焼き**  
 熱量 380kcal タンパク質 16.8g 脂質 16.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**31 チキンジンジャー唐揚げ**  
 熱量 329kcal タンパク質 16.3g 脂質 18.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**！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がございます。
- 地域によって食材の変更をさせていただく場合がございます。
- 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。

キ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。

- 容器の回収が当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 新潟市東区加新町1丁目842-23 (株)1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。



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

お申し込み書

	3月	1水	2木	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	29水	30木	31金				
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をお願いします。  
 ●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、貴社のお休み日を上記の日付に印を付していただければ幸いです。