

ハローランチ

デリシャス

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!

2017
4
April



エッグベネディクト

■材料(2人分)

- イングリッシュマフィン... 2個
- 卵... 4個
- ベーコン... 8枚
- アスパラガス... 4本
- バター... 40g
- 卵黄... 2個分
- マヨネーズ... 大さじ2
- 塩、黒胡椒、レタス、トマト... 適量

■作り方

- ①卵はお好みの固さのポーチドエッグにする。ベーコンは焼く。アスパラガスは固い部分を切り落とし塩を加えた熱湯で茹で、斜め切りにする。
- ②バターは600Wのレンジに50秒かけ溶かし、混ぜ合わせた卵黄とマヨネーズに少しずつ加えよく混ぜ、塩で味を整えオランダーズソースを作る。
- ③イングリッシュマフィンは2つに切りトースターで焼き、その上にベーコン、アスパラガス、卵の順にのせ、オランダーズソースをたっぷりかけ、黒胡椒を振る。ちぎったレタスやトマトを添える。

月

火

水

木

金



3

揚げ魚の甘酢あんかけ

熱量 412kcal タンパク質 20.4g 脂質 19.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



4

豚肉を2種の味で!

熱量 263kcal タンパク質 14.3g 脂質 11.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



5

海老フライ&鶏肉のセサミ焼き

熱量 478kcal タンパク質 20.8g 脂質 24.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく

ごまに含まれる
セサミンで若々しく!



6

中華風弁当

熱量 372kcal タンパク質 18.1g 脂質 16.9g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



7

とろけるクリームコロケ(コーン)

熱量 424kcal タンパク質 10.4g 脂質 26.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



おすすめ

10

厚切りとんかつ

熱量 427kcal タンパク質 15.3g 脂質 28.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



11

和風弁当

熱量 307kcal タンパク質 19.5g 脂質 13.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



12

和風ハンバーグ

熱量 384kcal タンパク質 18.9g 脂質 16.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



13

鶏の唐揚げ・キーマカレー

熱量 462kcal タンパク質 21.2g 脂質 26.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



14

豚肉の生姜風味

熱量 329kcal タンパク質 19.3g 脂質 14.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 卵黄 こんにゃく



17 キャベツメンチ
 熱量 359kcal タンパク質 10.6g 脂質 16.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



18 酢豚・ジャージャー麺
 熱量 398kcal タンパク質 13.2g 脂質 15.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



19 豚肉の蒲焼き風
 熱量 352kcal タンパク質 19.4g 脂質 20.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



20 チキンステーキ・ツナじゃが
 熱量 349kcal タンパク質 13.9g 脂質 15.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



21 麻婆豆腐
 熱量 371kcal タンパク質 17.8g 脂質 18.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



24 焼き肉・魚の磯風味揚げ
 熱量 387kcal タンパク質 18.3g 脂質 20.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



25 とんかつ&カレー
 熱量 377kcal タンパク質 14.5g 脂質 17.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



26 スパイシー唐揚げ
 熱量 377kcal タンパク質 18.2g 脂質 20.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



27 和風弁当
 熱量 376kcal タンパク質 18.0g 脂質 17.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



28 ハンバーグ&海老フライ
 熱量 432kcal タンパク質 19.5g 脂質 18.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

**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
 【新玉葱】
 収穫後すぐに出荷される新玉葱は、辛みが少なく甘みがあり、水分がたっぷりで見ずみずしいのが特徴です。新玉葱には玉葱と同様にビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどの栄養が含まれ、香り成分である硫化アリルはビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。これらの栄養素は水に溶けやすいため、生でたくさん食べることのできる新玉葱は効率よく摂取することができます。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

毎月19日は食育の日
 【旬の食材】
 今が旬と呼ばれる食材は、人間の体に必要な物を季節ごとに与えてくれます。例えば、春に芽吹ききれいな緑色を食卓に運ぶ野菜や山菜には、独特の苦みがあります。この苦味はポリフェノールやアルカロイドという成分で、冬の間にため込んだ余分な毒素を体の外に出し、体に刺激を与え目覚めさせてくれる働きがあるようです。また、夏に旬を迎える野菜や果物は、体を冷やしたり、食欲を増進したりする効果があり、秋から冬にかけては、体を温めてくれる根菜類などが旬を迎えます。旬の食材は、栄養価が高く美味いというだけでなく、日本の美しい四季を感じさせてくれます。

食事バランスガイド
 あなたの食事は大丈夫？

1日に食べる各料理区分の「量」が適切な量とされる程度の食事を心がけましょう。

5-7	主食(ごはん、パン、麺)
5-6	副菜(肉、魚、卵、大豆製品、野菜、海藻類)
3-5	主菜(牛乳、乳製品)
2	牛乳・乳製品
2	果物

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。

	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. 糖質管理は? 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. 調味料管理は? 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/

VEGETABLE OIL INK
 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 アスカマツ TEL (049) 225-1313
 FAX (049) 225-1164

お申し込み書

	4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
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。

限定メニューカレンダー

2017年 4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
2	3 鍋焼きうどん イカ天&じゃこ菜飯	4 天重	5 鍋焼きうどん 海老天&ゆかりご飯	6 辛口!! 骨付きチキンカレー	7 鍋焼きうどん かき揚げ&ちらし寿司	8
9	10 BIGカツカレー	11 鶏照り焼き 三色そばろ丼	12 鍋焼きうどん イカ天&わかめご飯	13 オムライス	14 鍋焼きうどん かき揚げ&いない寿司	15
16	17 鍋焼きうどん 海老天&ゆかりご飯	18 ハヤシライス	19 鍋焼きうどん イカ天&じゃこ菜飯	20 スタミナ焼肉丼	21 鍋焼きうどん かき揚げ&わかめご飯	22
23	24 BIGカツカレー	25 チキン南蛮丼	26 鍋焼きうどん 海老天&ちらし寿司	27 豚丼	28 鍋焼きうどん かき揚げ&いない寿司	29 昭和の日
	30					

★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☆

