

デリシヤス

ハローランチ

野菜たっぷり
メニュー!

2017
5
May

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



旬野菜のグリーンカレー

■材料(4人分)

- 鶏肉.....250g
- エビ.....12尾
- 新じゃが.....300g
- 竹の子水煮.....150g
- スナップエンドー.....8本
- パプリカ(赤・黄) ... 各40g
- グリーンカレーペースト...50g
- A ココナツミルク...400g
- 水.....200ml
- ナンプラー.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- 油、ご飯・パジルの葉... 適量

■作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。エビは殻をむき背ワタを取る。竹の子は食べやすい大きさにスライスする。スナップエンドーは筋を取り塩茹でする。新じゃがは大きければ切り、パプリカは細切りにし、どちらも素揚げする。
- ②フライパンに油を熱しエビと鶏肉を炒め、取り出す。同じフライパンにAを加え火にかけ、油が浮いてきたらスナップエンドーとパプリカ以外の具を加え煮る。ナンプラーと砂糖で味を調える。
- ③ごはんを盛り②を流し入れ、スナップエンドーとパプリカを盛り付け、パジルの葉を添える。

月

火

水

木

金



1 塩だれ焼き肉
熱量 421kcal タンパク質 14.7g 脂質 23.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



2 BBQポーク
熱量 307kcal タンパク質 14.1g 脂質 14.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

3 憲法記念日

4 みどりの日

5 こどもの日



8 鶏肉の南蛮漬け風
熱量 307kcal タンパク質 13.8g 脂質 11.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



9 さっくりメンチカツ
熱量 404kcal タンパク質 17.4g 脂質 24.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



10 デミグラスハンバーグ
熱量 401kcal タンパク質 16.5g 脂質 19.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



11 チンジャオロース
熱量 421kcal タンパク質 19.7g 脂質 23.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



12 エビフライ・チリビーンズ
熱量 439kcal タンパク質 17.0g 脂質 22.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



15 みそとんかつ
 熱量 362kcal タンパク質 13.5g 脂質 14.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



16 白身魚のナポリタンソース
 熱量 380kcal タンパク質 19.1g 脂質 19.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



17 鶏肉のスタミナ焼き
 熱量 335kcal タンパク質 18.3g 脂質 16.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



18 カレー&イカカツ
 熱量 421kcal タンパク質 15.5g 脂質 22.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



19 豚肉の和風唐揚げ
 熱量 352kcal タンパク質 15.8g 脂質 16.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



22 エビカツのタルタルソース
 熱量 400kcal タンパク質 17.6g 脂質 21.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



23 豚丼風・茶そば
 熱量 379kcal タンパク質 16.6g 脂質 13.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 大豆 鶏肉 エビ カニ



24 魚竜田の彩り甘酢・麻婆豆腐
 熱量 454kcal タンパク質 22.1g 脂質 24.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



25 鶏の唐揚げ・黒胡椒炒め
 熱量 321kcal タンパク質 17.7g 脂質 17.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



26 魚の味噌煮風
 熱量 386kcal タンパク質 17.6g 脂質 17.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



29 ハンバーグトマトバジルソース
 熱量 389kcal タンパク質 17.8g 脂質 20.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



30 焼き肉&ヒレカツ弁当
 熱量 411kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



31 照りマヨチキン
 熱量 447kcal タンパク質 18.4g 脂質 24.8g
 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
 体の中から紫外線対策
 5月は7、8月に次いで紫外線が多く、紫外線の中でも肌の奥まで届き肌老化を引き起こす紫外線A波が多いのが特徴です。体の中からも紫外線対策をしてみませんか。
 ビタミンA（皮膚のバリア機能を高める）
 …うなぎ、人参、チーズなど
 ビタミンC（メラニンの生成を抑える）
 …赤ピーマン、いちご、ブロッコリーなど
 ビタミンE（抗酸化作用で細胞の老化を防ぐ）
 …ナッツ類、アボカドなど
 ビタミンB2（皮膚の新陳代謝を高める）
 …うなぎ、納豆、卵など
 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

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/

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

お申し込み書

デリシャス	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月
個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個
個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個
お客様名	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。

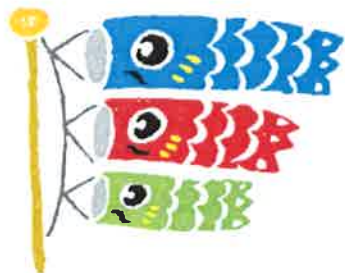
限定メニューカレンダー

2017年 5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 限定メニューはお休みです	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6
7	8 BIGカツカレー	9 天重	10 冷やしうどん イカ天&菜飯	11 豚丼	12 冷やしうどん かき揚げ&ゆかりご飯	13
14	15 冷やしうどん 海老天&ちらし寿司	16 辛口!! 骨付きチキンカレー	17 冷やしうどん イカ天&わかめご飯	18 チキン南蛮丼	19 冷やしうどん かき揚げ&いない寿司	20
21	22 BIGカツカレー	23 スタミナ焼肉丼	24 冷やしうどん イカ天&ゆかりご飯	25 鶏照り焼き 三色とぼろ丼	26 冷やしうどん かき揚げ&菜飯	27
28	29 冷やしうどん 海老天&わかめご飯	30 ハヤシライス	31 冷やしうどん イカ天&ちらし寿司			



- ★価格 430円(税込)
- ★ご注文は前日の午後4時までにお問い合わせ致します。
- ★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。