

ハローランチ

# デリシャス

野菜たっぷり  
メニュー!

2017  
**6**  
June

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



レモンケーキ

- 材料(18cm型一台分)
- レモン.....1個
  - 薄力粉.....100g
  - ベーキングパウダー.....5g
  - 卵.....2個
  - 砂糖.....60g
  - オリーブオイル.....25g
  - 蜂蜜漬けレモン、蜂蜜レモン液.....適量
  - ミントの葉、レモン.....適量

- 作り方
- ①レモンは皮をすりおろし、残りは果汁を絞る。
  - ②ボウルに卵と砂糖を入れ湯煎にかけひと肌位に温め、リボンが書けるくらいに泡立てる。
  - ③②に薄力粉とベーキングパウダーを振り入れ、ゴムべらでさっくり混ぜ、①とオリーブオイルを加え軽く混ぜる。
  - ④型に流し入れ、蜂蜜漬けレモンをのせ170°Cに温めたオーブンで25～30分焼く。
  - ⑤④を型から出し、熱いうちに蜂蜜レモン液をかけ冷ます。レモンとミントの葉を添える。

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**

梅雨の蒸し暑さで、体のだるさや疲れ、食欲不振を感じている人も多いと思います。そこでおすすめなのが「酢」です。酢に含まれるクエン酸は摂取した食べ物をエネルギーに変えるのに必要で、疲労の原因となる乳酸を分解するはたらきもあるので、疲労回復に効果があります。酢の匂いや酸味は唾液や胃液の分泌を促すので食欲増進作用があります。また、酢は殺菌効果にも優れているため、食品に菌が増えるのを抑えたり、調理道具の除菌や掃除にも使えます。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

水

**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。

木

1 **酢豚**

熱量 395kcal タンパク質 13.9g 脂質 19.5g  
使用原料 鶏 乳 小麦 大豆 卵 こんにゃく

お酢の力で  
目指せ健康な体!

金

2 **洋風弁当**

熱量 432kcal タンパク質 16.9g 脂質 19.8g  
使用原料 鶏 乳 小麦 大豆 卵 こんにゃく

5 **甘辛メンチ&スパイシー焼き**

熱量 510kcal タンパク質 19.0g 脂質 30.8g  
使用原料 鶏 乳 小麦 大豆 卵 こんにゃく

6 **鶏の塩唐揚げ**

熱量 416kcal タンパク質 21.0g 脂質 23.7g  
使用原料 鶏 乳 小麦 大豆 卵 こんにゃく

おすすめ

7 **胡麻しゃぶ風**

熱量 364kcal タンパク質 21.2g 脂質 16.0g  
使用原料 鶏 乳 小麦 大豆 卵 こんにゃく

ごまはすべて食べると  
吸収力アップ!

8 **とんかつ**

熱量 394kcal タンパク質 13.3g 脂質 20.4g  
使用原料 鶏 乳 小麦 大豆 卵 こんにゃく

9 **豚肉の生姜焼き**

熱量 359kcal タンパク質 15.4g 脂質 12.7g  
使用原料 鶏 乳 小麦 大豆 卵 こんにゃく

生姜の力で  
新陳代謝を活発に!



**12 チキンのメキシカンソース**  
 熱量 339kcal タンパク質 12.4g 脂質 18.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**13 チンジャオロース**  
 熱量 355kcal タンパク質 17.8g 脂質 11.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**14 海老フライ**  
 熱量 393kcal タンパク質 11.8g 脂質 22.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



**15 和風おろしハンバーグ**  
 熱量 375kcal タンパク質 18.5g 脂質 20.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**16 梅風味のチキンカツ**  
 熱量 388kcal タンパク質 15.2g 脂質 17.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**19 ポークジンジャー**  
 熱量 313kcal タンパク質 15.0g 脂質 18.1g  
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**20 ハムカツ&カレー**  
 熱量 495kcal タンパク質 15.7g 脂質 25.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**21 焼き肉**  
 熱量 370kcal タンパク質 23.6g 脂質 19.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



**22 鶏の唐揚げ&麻婆豆腐**  
 熱量 360kcal タンパク質 21.0g 脂質 21.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**23 ポークチャップ**  
 熱量 435kcal タンパク質 15.8g 脂質 26.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



**26 ハンバーグ&ひれかつ**  
 熱量 390kcal タンパク質 18.7g 脂質 17.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**27 キーマカレー**  
 熱量 409kcal タンパク質 18.9g 脂質 20.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**28 スパイシーチキンのトマトソース**  
 熱量 373kcal タンパク質 18.5g 脂質 16.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



**29 初夏を感じるお弁当**  
 熱量 471kcal タンパク質 19.5g 脂質 19.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 生野菜 カニ



**30 魚のムニエル風・串カツ**  
 熱量 392kcal タンパク質 17.4g 脂質 17.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 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。

おかずのみのカロリー	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ござい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。

※印刷物は環境に配慮した植染インキを使用しています。

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  
 TEL (049) 225-1313  
**株式会社 スカマツ** FAX (049) 225-1164

お申し込みは

**お申し込み書**

	6月	1木	2金	3土	4日	5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	30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願ひ致します。時間によりお受けできない場合がございます。  
 なおご連絡は間違ひ防止のためFAXでお願ひします。  
 ●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下さい。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 6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 豚丼	2 冷やしうどん かき揚げ&いなり寿司	3
4	5 冷やしうどん 海老天&ゆかりご飯	6 天重	7 冷やし中華	8 辛口!! 骨付きチキンカレー	9 冷やし サラダうどん	10
11	12 BIGカツカレー	13 スタミナ焼肉丼	14 冷やしうどん イカ天&ちらし寿司	15 冷やし中華	16 冷やしうどん かきあげ&わかめご飯	17
18	19 冷やしうどん 海老天&菜飯	20 オムライス	21 冷やし 豚しゃぶしゃぶうどん	22 チキン南蛮丼	23 冷やしうどん かき揚げ&いなり寿司	24
25	26 BIGカツカレー	27 冷やし中華	28 冷やしうどん イカ天&ゆかりご飯	29 鶏照り焼き 三色どぼろ丼	30 冷やし サラダうどん	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。

