

デリシャス

ハローランチ

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
7
July



レンジでやわらか蒸し鶏

■材料(2人分)

鶏モモ肉	300g
水	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖、塩	各3g
片栗粉、おろし生姜	各小さじ1
長葱	50g
万能ネギ	適量
レモン汁	大さじ2
醤油	小さじ1~2
おろし生姜	小さじ1/2
タカのつめ	適量
胡瓜、トマト	適量

- 作り方
- 鶏肉は厚みを均等にし、皮をフォークで刺し穴をあけ、ビニール袋にAと一緒に入れよく揉み、20分位おく。耐熱容器に汁ごと入れラップをかけ、600Wの電子レンジで5分加熱し、そのまま冷めるまで置いておく。
 - 長葱はみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。長葱にBと鶏肉の蒸し汁を合わせラップをし600Wの電子レンジで1分加熱し、万能ねぎを混ぜる。
 - 蒸し鶏は食べやすい大きさに切る。ピーラーでスライスした胡瓜と半月切りにしたトマトと盛り付け、②のタレをかける。

月 火 水 木 金



3 しぐれ煮
熱量 388kcal タンパク質 16.8g 脂質 19.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



4 鶏天の油淋鶏風
熱量 308kcal タンパク質 15.9g 脂質 9.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



5 豚肉の変わり衣揚げ
熱量 353kcal タンパク質 18.2g 脂質 16.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



6 スタミナ焼き肉
熱量 371kcal タンパク質 17.6g 脂質 18.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



7 トマト煮込みハンバーグ・星ポテ
熱量 482kcal タンパク質 16.1g 脂質 23.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



10 よくばり2種とんかつ
熱量 397kcal タンパク質 15.2g 脂質 14.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



11 回鍋肉風
熱量 338kcal タンパク質 20.7g 脂質 16.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



12 エビフライ・サルサオムレツ
熱量 365kcal タンパク質 12.9g 脂質 19.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



13 和風弁当(大葉巻きつくね)
熱量 346kcal タンパク質 18.2g 脂質 10.4g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



14 鶏肉の唐揚げ・冷やし中華
熱量 420kcal タンパク質 17.7g 脂質 20.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

海の日

17



18 **さっぱり塩ポン酢メンチ**
 熱量 450kcal タンパク質 13.8g 脂質 21.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 **麻婆茄子・魚のみりん焼き**
 熱量 377kcal タンパク質 16.5g 脂質 22.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 **鶏肉のごま味噌焼き**
 熱量 386kcal タンパク質 18.8g 脂質 20.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 **豚肉のマスタード焼き**
 熱量 438kcal タンパク質 14.9g 脂質 23.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 **ハンバーグ玉ねぎ甘酢ソース**
 熱量 405kcal タンパク質 17.4g 脂質 13.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 **焼き肉・魚の竜田揚げ**
 熱量 363kcal タンパク質 17.4g 脂質 17.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 **韓国風チキン**
 熱量 390kcal タンパク質 17.3g 脂質 21.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 **肉豆腐・かきあげ**
 熱量 365kcal タンパク質 15.9g 脂質 16.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 **とんかつ・シーフードカレー**
 熱量 428kcal タンパク質 14.0g 脂質 18.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 **アジタルタルサンドフライ**
 熱量 463kcal タンパク質 15.9g 脂質 31.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 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
 7月25日は土用の丑の日です。うなぎを食べる人も多いのではないのでしょうか。昔から土用の丑の日に「う」のつく物を食べると夏バテしないと言われており、うなぎ以外にうどん（食欲がなくても食べやすく消化しやすい）、梅干し（酸味が食欲不振の解消）、胡瓜や西瓜などの瓜（体内の余分な熱を冷ます）があります。食欲がないからと言って食べないと消化機能が落ち悪循環に陥ります。体調に合わせ食事を取り、夏バテにならないようにしましょう。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

毎月19日は食育の日
 グリーンカーテンとして人気のゴーヤは、ビタミンCがとても豊富です。ゴーヤのビタミンCは加熱に強いのが特徴で、炒め物や揚げ物にしてもしっかりと体内に摂取することができます。最近ではわたや種が目目されており、わたしには果肉よりもビタミンCが多く含まれ、種に含まれる共役リノール酸には脂肪の吸収や蓄積を抑制する効果があると言われています。わたし種ごと使ったレシピも多く紹介されているので、試してみてください。

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。

！食中毒防止ご協力をお願い

- 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、湿度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チェーン本部
 〒950-0863 新潟市東区卸新町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 アスカマツ TEL (049) 225-1313
 FAX (049) 225-1164

お申し込み書

	7月	1(土)	2(日)	3(月)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	
デリシャス			※							※							※	海の日															
ロイヤル			※							※							※	海の日															
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。
 ●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に付して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

ハローランチ川越店アカマツ

TEL: 049-225-1313

2017年 7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 冷やしうどん 海老天&いなり寿司	4 豚丼	5 冷やし中華	6 辛口!! 骨付きチキンカレー	7 冷やしうどん かき揚げ&ゆかりご飯	8
9	10 BIGカツカレー	11 天重	12 冷やしうどん イカ天&ちらし寿司	13 オムライス	14 冷やし サラダうどん	15
16	17 海の日	18 冷やし中華	19 冷やし 豚しゃぶしゃぶうどん	20 スタミナ焼肉丼	21 冷やしうどん かき揚げ&いなり寿司	22
23	24 BIGカツカレー	25 チキン南蛮丼	26 冷やしうどん イカ天&菜飯	27 豚生姜焼き丼	28 冷やし サラダうどん	29
30	31 冷やしうどん 海老天&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。ご了承ください。

☆ご注文をお待ちしております☆

