

HELLO LUNCH DELIVERY

ハローランチ

※管理栄養士監修

Royal

ロイヤル
野菜たっぷりメニュー!

2017
September 9

笑顔と健康を
お届けします。
地域の旬を、
地域の味で!



葡萄のタルト

材料(16cmタルト型)

- 薄力粉……………50g
- アーモンドプードル……………30g
- A [サラダ油……………40g
- 砂糖……………50g
- 卵……………1個
- ぶどう……………適量
- 胡桃……………適量
- 粉砂糖、ミントの葉……………適量

作り方

- ①Aを良く混ぜ合わせ、卵を加えさらにかき混ぜる。アーモンドプードル、薄力粉の順で加えさっくり混ぜる。
- ②タルト型に油を塗り、①を流し入れ、ぶどうを並べ胡桃を散らす。180℃に温めたオーブンで30分くらい焼く。
- ③冷めたら型から出し切り分け、粉砂糖をふりミントの葉を添える。

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

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

9月1日は「防災の日」です。家庭に非常食を準備している人も多いと思います。非常食は賞味期限が長いのはもちろん、ガスや電気を使わずに調理できるものが望ましいです。少量で栄養価の高いものはかさ張らない利点があり、お菓子は気分転換にもなります。忘れてはいけないのが水で、1人1日3リットル必要と言われていています。以前準備したままで賞味期限が切れているということもあるので、防災の日をきっかけに見直してみましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

毎月19日は食育の日

9月9日は重陽の節句で「栗の節句」とも言われ、栗ご飯を食べる習慣があります。栗はアーモンドやくるみなどと同じ種類に分類されますが、脂質は少なくでんぷんが多いのが特徴です。ビタミンB1、C、亜鉛も多く含まれ、栄養豊富です。カロリーは高めなので食べ過ぎには注意しましょう。

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。



1 胡麻しゃぶ・イカフライ
熱量 479kcal タンパク質 22.7g 脂質 22.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 こんにゃく



4 豚肉のペッパーソース
熱量 380kcal タンパク質 19.5g 脂質 18.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 こんにゃく



5 肉と野菜の青しそ炒め
熱量 488kcal タンパク質 23.6g 脂質 26.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 こんにゃく



6 デミグラスハンバーグ
熱量 493kcal タンパク質 22.0g 脂質 24.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 こんにゃく



7 変わり回鍋肉・魚天のジンジャーソース
熱量 398kcal タンパク質 19.5g 脂質 15.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 こんにゃく



8 鶏肉の香味バジル焼き
熱量 515kcal タンパク質 23.0g 脂質 28.9g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 こんにゃく



11 豚井風煮・野菜春巻
 熱量 436kcal タンパク質 15.2g 脂質 17.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 ごまだれカツ・ツナ大根
 熱量 434kcal タンパク質 22.2g 脂質 18.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



13 豚肉のチリソース炒め
 熱量 368kcal タンパク質 16.8g 脂質 18.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



14 鶏の唐揚げ甘酢あんかけ
 熱量 439kcal タンパク質 21.1g 脂質 20.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



15 ビーンズキーマカレー・カレーフリッター
 熱量 432kcal タンパク質 19.1g 脂質 22.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



18



19 ソースとんかつ
 熱量 437kcal タンパク質 16.1g 脂質 16.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



20 中華風弁当
 熱量 500kcal タンパク質 21.9g 脂質 27.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



21 魚のバター醤油焼き・お芋のかき揚げ
 熱量 407kcal タンパク質 22.0g 脂質 17.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



22 和風おろしハンバーグ
 熱量 405kcal タンパク質 18.2g 脂質 15.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



25 エビフライ・ミートスパ
 熱量 479kcal タンパク質 18.8g 脂質 23.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



26 カラフル焼き肉
 熱量 463kcal タンパク質 22.2g 脂質 25.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



27 白身魚のサルサソース・ポテト粉焼き
 熱量 353kcal タンパク質 17.3g 脂質 15.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



28 鶏のカレー揚げ
 熱量 396kcal タンパク質 19.6g 脂質 22.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



29 チーズインメンチカツ
 熱量 488kcal タンパク質 18.5g 脂質 19.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ

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。
- 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。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- もし万が一、開蓋後、異臭、異物、異常など見られた時、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。

	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。

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。
- ※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442-23 (株)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油インキを使用しています。

会議用弁当、行楽弁当、オーダ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

お申し込み書

9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	お客様名
			※							※							様
	※	敬老の日						秋分の日	※								TEL

●食数の変更は早めにお願致します。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。

●金曜日までに申し込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡ください。また、貴社のお休日を左記の日付に〇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 9月

ハローランチ川越店アカマツ

TEL: 049-225-1313

日	月	火	水	木	金	土
					1 冷やしうどん かき揚げ&いなり寿司	2
3	4 冷やしうどん 海老天&ゆかりご飯	5 スタミナ焼肉丼	6 冷やし中華	7 天重	8 冷やし サラダうどん	9
10	11 BIGカツカレー	12 冷やし 豚しゃぶうどん	13 冷やしうどん イカ天&ちらし寿司	14 オムライス	15 冷やしうどん かき揚げ&わかめご飯	16
17	18 敬老の日	19 豚丼	20 冷やしうどん 海老天&菜飯	21 鶏照り焼き 三色そばろ丼	22 冷やし中華	23 秋分の日
24	25 BIGカツカレー	26 チキン南蛮丼	27 冷やしうどん イカ天&菜飯	28 豚生姜焼き丼	29 冷やしうどん かき揚げ&いなり寿司	30



★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☆

敬老の日

