

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
10
October



モンスターバーガー

■材料(6個分)
 パンズ..... 6個
 パテ合挽き肉..... 300g
 ナツメグ..... 小さじ1/2
 塩・胡椒..... 少々
 かぼちゃ..... 120g
 スライスチーズ..... 6枚
 トマト..... 大1個
 リーフレタス・海苔..... 適量
 マヨネーズ・ケチャップ..... 適量
 サラダ油..... 適量

■作り方
 ①合挽き肉にナツメグと塩・胡椒を加えよく捏ね、6等分にする。成形して油を熱したフライパンで焼き、パティを作る。
 ②スライスチーズの端を牙の形にカットし、切り取ったところを丸くくり抜く。海苔で黒目を作りチーズにはりつける。トマトは輪切りにする。かぼちゃはスライスし油を熱したフライパンで焼く。
 ③トースターで軽く焼いたパンズにリーフレタス、マヨネーズ、かぼちゃ、パティ、ケチャップ、トマト、スライスチーズ、マヨネーズ、パンズの順に重ね、マヨネーズでチーズの目をつける。海苔をコウモリとおぼけの形に切り飾る。

月

火

水

木

金



2 とんかつ&デミソースオムレツ
 熱量 389kcal タンパク質 14.4g 脂質 20.6g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



3 酢豚・焼きそば
 熱量 382kcal タンパク質 14.4g 脂質 15.0g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



4 お月見ハンバーグ
 今日十五夜
 熱量 412kcal タンパク質 18.3g 脂質 15.1g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



5 和風弁当
 熱量 393kcal タンパク質 16.5g 脂質 19.6g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



6 チキンのマスタード風味焼き
 熱量 356kcal タンパク質 19.2g 脂質 21.3g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

9 体育の日



10 厚切りハムカツ・金平ごぼう
 熱量 477kcal タンパク質 19.1g 脂質 20.2g
 使用原料 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



11 ポークジンジャー&唐揚げ
 熱量 353kcal タンパク質 17.0g 脂質 19.0g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



12 プルコギ風・ササミチーズフライ
 熱量 402kcal タンパク質 16.3g 脂質 24.4g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



13 和・ランチ
 今日さつまいもの日
 炊き込みご飯
 熱量 463kcal タンパク質 20.0g 脂質 23.0g
 使用原料 卵 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



16 えびかつ・たっぷりきのこのハヤシ
 熱量 325kcal タンパク質 16.2g 脂質 14.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 エビ カニ



17 塩焼き肉
 熱量 440kcal タンパク質 24.2g 脂質 17.9g
 使用原料 卵 小麦 鶏卵 鶏皮 カニ



18 鶏の唐揚げ・ハンバーグ
 熱量 447kcal タンパク質 20.6g 脂質 24.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 カニ



19 豚肉の生姜焼き
 熱量 430kcal タンパク質 19.8g 脂質 23.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 エビ カニ



20 とんかつ&カレー
 熱量 407kcal タンパク質 14.5g 脂質 20.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 カニ



23 油淋鶏・根菜金平
 熱量 335kcal タンパク質 12.8g 脂質 17.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 カニ



24 照り焼きハンバーグ&白身魚のチリソース
 熱量 410kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 カニ



25 豚肉のカレー炒め 炊き込みご飯
 熱量 453kcal タンパク質 17.1g 脂質 21.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 カニ



26 海老フライ・クリーム煮
 熱量 495kcal タンパク質 14.2g 脂質 18.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 エビ カニ



27 カニクリームコロッケ
 熱量 445kcal タンパク質 11.9g 脂質 25.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 エビ カニ



30 チーズメンチ
 熱量 406kcal タンパク質 15.5g 脂質 21.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏卵 鶏皮 カニ



31 鶏肉の塩唐揚げ
 熱量 457kcal タンパク質 20.3g 脂質 29.0g
 使用原料 卵 小麦 鶏卵 鶏皮 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
 新米の美味しい季節です。お米にはエネルギー源となるでんぷんの他、タンパク質やビタミンB1、亜鉛などの栄養も含まれています。逆にビタミンA、D、カルシウムや脂質は不足しているため、緑黄色野菜や茸、肉や魚のおかずで補いましょう。炊き込みご飯も美味しいですね。小麦粉から作られたパンや麺に比べ、粒状の米は食後の血糖値の上昇が緩やかなため腹持ちがよく、満腹感を長時間維持することができます。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

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「つ(SV)」が適切な量とな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、豆腐、野菜、海藻、きのこ類)
3-5	主菜(鶏肉、豚肉、牛肉、魚、大豆製品)
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。

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。

- 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し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/

この印刷物は環境に配慮した植物性インキを使用しています。

会費用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調製致します。お気軽にお問い合わせください。

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

お申し込みは

高橋登録第2-40786号

お申し込み書

10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	31日
デリシャス	※							※							※							※							※		
ロイヤル	※							※							※							※							※		
お客様名																ご住所															
																様															
																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でお願いします。
 ●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 10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 鍋焼きうどん 海老天&ゆかりご飯	3 スタミナ焼肉丼	4 鍋焼きうどん いか天&ちらし寿司	5 ハヤシライス	6 鍋焼きうどん かき揚げ&わかめご飯	7
8	9 体育の日	10 辛口!! 骨付きチキンカレー	11 鍋焼きうどん イカ天&いなり寿司	12 豚生姜焼き丼	13 鍋焼きうどん かき揚げ&炊込みご飯	14
15	16 鍋焼きうどん 海老天&菜飯	17 オムライス	18 鍋焼きうどん イカ天&ゆかりご飯	19 鶏照り焼き 三色そばろ丼	20 鍋焼きうどん かき揚げ&ちらし寿司	21
22	23 BIGカツカレー	24 豚丼	25 鍋焼きうどん イカ天&炊込みご飯	26 チキン南蛮丼	27 鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	28
29	30 鍋焼きうどん 海老天&わかめご飯	31 復活! ロコモコ丼				

毎日味噌ラーメンやっています!!

チャーハン付きで650円(税込)です。

★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。

ご注文をお待ちしております。

