

HELLO LUNCH DELIVERY

ハローランチ

※管理栄養士監修

Royal

野菜たっぷりメニュー!

2017
November

11

笑顔と健康を
お届けします。
地域の旬を、
地域の味で!



豚まん

材料(8個分)

皮	強力粉	100g
	薄力粉	100g
	ドライイースト	5g
	きび砂糖	20g
ぬるま湯		100~120cc
具	豚ひき肉	200g
	玉葱	1/2個
	パン粉	5g
	醤油	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	きび砂糖	5g
	片栗粉	5g
	中華味	2.5g

作り方

- ①皮の材料をボウルに入れ混ぜる。ぬるま湯を加え混ぜ、一つにまとめ台の上に出し5分ほどこねる。30度前後の場所で1時間くらい発酵させる。
- ②玉葱はみじん切りにし、パン粉を加え混ぜ水分を吸わせる。残りの具の材料を入れ良く混ぜ、8等分し丸める。
- ③①を8等分にし濡れ布巾をかけておく。蒸し器を火にかける。クッキングシートを10cm角に切り8枚用意する。
- ④生地を10cm位の円にのばし、具をのせヒダをつくりながらしっかりと閉じる。クッキングシートにのせ蒸気の上上がった蒸し器で、15分くらい蒸す。

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

11月14日は世界糖尿病デーです。日本では5人に1人が糖尿病患者もしくは、その予備軍に当てはまります。糖尿病予防の食事の基本は、3食バランス良く食べ1日の摂取カロリーを守ること、野菜は1日350gを目安に多く摂ること、塩分や脂っこいものは控えめにすること、よく噛んでゆっくり食べるなどがあります。きのこや海藻はカロリーが低く食物繊維が豊富で、食後の血糖値の急な上昇を抑える効果があるのでおすすめです。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



1 豚肉のセサミ焼き・揚げ魚の黒酢だれ
熱量 409kcal タンパク質 20.0g 脂質 18.1g
使用原料 卵 牛乳 小麦 大豆 鶏肉 こんにゃく



2 チンジャオロース・ジャンボラビオリ
熱量 389kcal タンパク質 19.6g 脂質 15.0g
使用原料 卵 牛乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



3



6 とんかつ
熱量 481kcal タンパク質 18.6g 脂質 22.2g
使用原料 卵 牛乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



7 魚のバターグリル・ハムチーズフライ
熱量 418kcal タンパク質 19.6g 脂質 22.1g
使用原料 卵 牛乳 小麦 大豆 鶏肉 こんにゃく



8 照焼チキンの明太マヨソース
熱量 494kcal タンパク質 22.3g 脂質 26.0g
使用原料 卵 牛乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



9 すき焼き風煮・かき揚げ 炊き込みご飯
熱量 423kcal タンパク質 23.0g 脂質 17.8g
使用原料 卵 牛乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



10 シチュードハンバーグ
熱量 465kcal タンパク質 22.7g 脂質 23.4g
使用原料 卵 牛乳 小麦 大豆 鶏肉 こんにゃく



13 焼き肉・中華うま煮
 熱量 381kcal たんぱく質 17.0g 脂質 22.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



14 バーベキューポーク・グラタンカツ
 熱量 483kcal たんぱく質 17.9g 脂質 29.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



15 白身魚のタルタル南蛮・麻婆豆腐
 熱量 459kcal たんぱく質 19.2g 脂質 23.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



16 チキン竜田のみぞれ煮風
 熱量 436kcal たんぱく質 20.3g 脂質 23.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



17 ひれかつ&シーフードカレー
 熱量 398kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



20 牛まん包み揚げ・イカチリ春雨
 熱量 448kcal たんぱく質 16.1g 脂質 23.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



21 鶏肉の山賊揚げ・卵とじ
 熱量 472kcal たんぱく質 22.4g 脂質 28.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



22 魚のネギ味噌焼き・しぐれ煮
 熱量 393kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



23 勤労感謝の日



24 生姜焼き&ハンバーグ
 熱量 504kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



27 エビフライタルタルソース
 熱量 461kcal たんぱく質 18.7g 脂質 24.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



28 和風弁当 炊き込みご飯
 熱量 525kcal たんぱく質 20.0g 脂質 28.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



29 鶏の唐揚げ・クリーム煮
 熱量 476kcal たんぱく質 23.3g 脂質 27.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



30 味噌豚丼・イカドーナツフライ
 熱量 456kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

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量を心がけましょう。

1日分	目安
主食(ごはん、パン、麺)	5-7
副菜(肉、魚、卵、豆類)	5-6
主菜(乳製品)	3-5
牛乳・乳製品	2
果物	2

この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりに目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病状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。
- 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。

	熱量	蛋白質	脂質
※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。			
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油インキを使用しています。

会議用弁当、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。



お申し込みは

お申し込み書

コース	11月	12月	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	お客様名	
ロイヤル			文化の日				※							※						様
	17食	18食	19食	20食	21食	22食	23食	24食	25食	26食	27食	28食	29食	30食						ご住所
			※					体育祭の日			※									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、貴社のお休日を左記の日付に○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 11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 鍋焼きうどん いか天&いなり寿司	2 スタミナ焼肉丼	3 文化の日	4
5	6 鍋焼きうどん 海老天&菜飯	7 天重	8 鍋焼きうどん イカ天&ゆかりご飯	9 ハヤシライス	10 鍋焼きうどん かき揚げ&ちらし寿司	11
12	13 BIGカツカレー	14 豚生姜焼き丼	15 鍋焼きうどん いか天&わかめご飯	16 鶏照り焼き 三色とぼろ丼	17 鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	18
19	20 鍋焼きうどん 海老天&ゆかりご飯	21 辛口!! 骨付きチキンカレー	22 鍋焼きうどん イカ天&ちらし寿司	23 勤労感謝の日	24 鍋焼きうどん かき揚げ&菜飯	25
26	27 BIGカツカレー	28 オムライス	29 鍋焼きうどん いか天&わかめご飯	30 ロコモコ丼		

毎日味噌ラーメンやっています!!

★価格 430円(税込)

チャーハン付きで650円(税込)です。

★ご注文は前日の午後4時までにお願致します。

単品は500円(税込)です。

★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待ちしております

