

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり
メニュー!

ハローランチ

デリシヤス

2018
1
January

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



手まり寿司

材料 (20個分)

- 炊き立てのご飯……………2合分
- すし酢、砂糖……………各大さじ2と2/3
- すし酢……………小さじ1
- エビ……………8尾
- カニカマ……………6本
- 卵……………3個
- 胡瓜……………1/2本
- アボカド……………1/4個
- かいわれ大根、いくら、桜でんぶ、レモン、海苔、白ごま……………適量

作り方

- 炊きたてのご飯にすし酢を混ぜ酢飯を作り、冷ます。20等分に丸める。
- エビは殻と背ワタを取りボイルし、6尾は背中から開き、2尾はぶつ切りにする。カニカマは赤と白の二層に裂く。卵は溶き、ザルでこしてから薄焼き卵を作る。胡瓜は輪切りにし塩でもみ、水気をきる。
- アボカドは角切りにしレモンを搾り、ぶつ切りにしたエビと和える。
- ラップに②の具材を置き、酢飯をのせ丸める。薄焼き卵を酢飯より少し高くなるように切り、酢飯を囲い③のをせる。
- それぞれにお好みでトッピングをし、お皿に並べる。

月

火

水

木

金

あけましておめでとうございます

ハローランチは
今年も「健康と安全」を
テーマに頑張ります!!



年始の営業については、
ハローランチ各店に
お問い合わせ下さい。

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

寒いこの時期、体温を保つためにアドレナリンやノルアドレナリンが活発に作られ、その合成にビタミンCやビタミンB1が消費されます。その他にも筋肉の収縮や体温調節にかかわるマグネシウムも多く消費され、これらは冬に不足しがちな栄養素と言われています。ビタミンCは柑橘類、苺、キウイ、パプリカに多く、ビタミンB1は豚肉や玄米に多く含まれます。マグネシウムは大豆製品やナッツ類、海藻類に多いです。これらの食材を意識して食べ、寒さを乗り越えましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



BIGサイズ!

5 のり塩風味の白身フライ

熱量 410kcal タンパク質 14.4g 脂質 17.8g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ

成人の日

8



9 和風ハンバーグ

熱量 378kcal タンパク質 17.2g 脂質 13.8g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ



おすすめ

10 紅白唐揚げ

熱量 360kcal タンパク質 16.2g 脂質 21.6g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ



11 焼き肉・コロッケ 炊き込みご飯

熱量 410kcal タンパク質 16.3g 脂質 21.3g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ



12 水餃子のユーリンチーソース

熱量 303kcal タンパク質 19.7g 脂質 9.9g

使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 エビ カニ



15 厚切りハムカツ
 熱量 490kcal タンパク質 14.6g 脂質 23.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 エビフライ&エビカツ
 熱量 411kcal タンパク質 18.2g 脂質 19.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 麻婆豆腐・魚の変わり揚げ
 熱量 371kcal タンパク質 17.0g 脂質 15.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 ひれかつのとろ玉あんかけ
 熱量 347kcal タンパク質 16.7g 脂質 13.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 鶏肉のセサミ揚げ
 熱量 386kcal タンパク質 16.0g 脂質 20.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 牛ごぼう・魚の辛味焼き
 熱量 381kcal タンパク質 18.9g 脂質 16.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 ポークジンジャー 炊き込みご飯
 熱量 309kcal タンパク質 15.1g 脂質 11.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 クリームコロッケ
 熱量 413kcal タンパク質 9.7g 脂質 24.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 鶏肉の唐揚げ・卵とじ
 熱量 362kcal タンパク質 22.1g 脂質 18.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 ハンバーグトマトバジルソース
 熱量 410kcal タンパク質 17.1g 脂質 17.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 厚切りみそとんかつ
 熱量 425kcal タンパク質 16.5g 脂質 25.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 豚肉のチリソース炒め
 熱量 377kcal タンパク質 16.3g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 ハーブチキン・キーマカレー
 熱量 435kcal タンパク質 21.7g 脂質 26.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

毎月19日は食育の日

1月11日は一般的に鏡開きの日です。鏡餅の丸い形は「円満」、2つ重ねるのは「かさねがさね」のことで、鏡餅には「円満に年を重ねる」という願いが込められた神様へのお供え物です。鏡開きとは神様に供えた鏡餅を下げ、それを食べるという風習です。神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ、それを食べることで1年の無病息災を願います。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日に食べる各料理量の「つ(SV)」が適切な量となる食事を心がけましょう。

5-7	主食(ごはん、パン、麺類)
5-6	副菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐、野菜、海藻類)
3-5	主菜(鶏肉、豚肉、牛肉、魚、卵、大豆、豆腐)
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の目的で作られたものです。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、湿気が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が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チェーン総本部
〒950-0863 新潟市東区御新町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。

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

お申し込み書

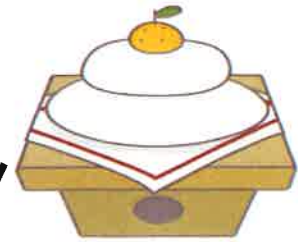
1月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
デリシャス								成人の日																							
ロイヤル								成人の日																							
お客様名	ご住所															TEL															

●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。なおご連絡は間違え防止のため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



2018年 1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 元旦	2 年始休業	3 年始休業	4 年始休業	5 限定メニューはお休みです	6
7	8 成人の日	9 辛口!! 骨付き千キンカレー	10鍋焼きうどん イカ天&菜飯	11 天重	12鍋焼きうどん かき揚げ&わかめご飯	13
14	15 BIGカツカレー	16 スタミナ焼肉丼	17鍋焼きうどん えび天&ゆかりご飯	18 豚生姜焼き丼	19鍋焼きうどん かき揚げ&いなり寿司	20
21	22鍋焼きうどん えび天&ちらし寿司	23 千キン南蛮丼	24鍋焼きうどん イカ天&わかめご飯	25鶏照り焼き 三色そばろ丼	26鍋焼きうどん かき揚げ&菜飯	27
28	29 BIGカツカレー	30 オムライス	31鍋焼きうどん イカ天&ゆかりご飯			

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時までにお願ひ致します。

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。

