

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

3

March

※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!



魚の道明寺蒸し

材料

- 白身魚(60gの切身) ..... 4切
- 道明寺粉 ..... 40g
- 水 ..... 60ml
- A 白だし ..... 小さじ 1
- 食紅 ..... 適量
- 菜の花 ..... 40g
- 竹の子水煮 ..... 80g
- 水 ..... 200ml
- B 白だし ..... 大さじ 1
- 醤油、味噌 ..... 各小さじ 1/2
- 塩、片栗粉、桜の塩漬け ..... 適量

作り方

- ①魚は塩を振りしばらく置く。道明寺粉にAを加え混ぜ、20分程置いて全部吸わせる。
- ②菜の花はざく切りにし塩茹でする。竹の子は下茹ですてからBで煮、取り出す。残った煮汁は水溶き片栗粉でとろみを付け、あんを作る。
- ③魚に道明寺粉のをせ、蒸気のがった蒸し器で10分蒸す。
- ④お椀に③と菜の花、竹の子を盛り、あんをかけ、塩抜きした桜のをせる。

月

火

水

木

金

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

春から初夏にかけて竹の子の旬を迎えます。竹の子には便秘に効果のある食物繊維、身体の水分バランスをととのえ高血圧やむくみに効果のあるカリウムが豊富に含まれます。竹の子を切ると中に白い塊が付いていることがありますが、これはチロシンといい、食べても害はありません。チロシンはアミノ酸の一種で、疲労回復やストレス緩和、集中力を高めるなどの効果があります。  
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?



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 白身魚の甘酢ソース・棒ギョーザ  
熱量 376kcal タンパク質 15.3g 脂質 16.3g  
使用原料 卵 小麦 カニ



2 とろ〜りチーズのメンチカツ **おすすめ**  
熱量 355kcal タンパク質 16.2g 脂質 17.6g  
使用原料 卵 小麦 カニ



5 チキンカツのおろし塩だれ  
熱量 364kcal タンパク質 17.1g 脂質 11.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 カニ



6 豚肉の黒胡椒炒め  
熱量 407kcal タンパク質 19.9g 脂質 20.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 カニ



7 揚げポークジンジャー  
熱量 338kcal タンパク質 20.0g 脂質 18.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 カニ



8 すき煮風・大葉巻きつくね 炊き込みご飯  
熱量 384kcal タンパク質 21.5g 脂質 16.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 カニ



9 鶏の唐揚げ  
熱量 425kcal タンパク質 16.7g 脂質 25.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 カニ





**12 焼き肉・魚の変わり揚げ**  
 熱量 345kcal タンパク質 17.4g 脂質 18.5g  
 使用原料 卵 小麦 エビ カニ



**13 厚切りハムカツ**  
 熱量 432kcal タンパク質 16.4g 脂質 22.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**14 クリーミィなホワイトハンバーグ**  
 熱量 353kcal タンパク質 15.1g 脂質 17.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**15 磯の香り唐揚げ**  
 熱量 431kcal タンパク質 19.6g 脂質 19.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**16 エビフライ・手作りタルタルソース**  
 熱量 435kcal タンパク質 15.6g 脂質 24.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ カニ



**19 厚切りとんかつ**  
 熱量 415kcal タンパク質 15.5g 脂質 26.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**20 豚肉の辛味噌焼き** 焼き込みご飯  
 熱量 398kcal タンパク質 17.4g 脂質 19.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ カニ

春分の日



**22 魚のムニエル**  
 熱量 448kcal タンパク質 19.4g 脂質 21.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**23 ビーフシチュー・ささみチーズフライ**  
 熱量 367kcal タンパク質 13.4g 脂質 18.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**26 タルタル魚フライ**  
 熱量 428kcal タンパク質 17.4g 脂質 22.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ カニ



**27 トマトソースハンバーグ**  
 熱量 408kcal タンパク質 17.7g 脂質 18.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**28 ひれかつ&カレー**  
 熱量 402kcal タンパク質 17.1g 脂質 18.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



**29 豚肉のオイスター炒め**  
 熱量 431kcal タンパク質 18.7g 脂質 23.6g  
 使用原料 卵 小麦



**30 焼き鳥風チキン**  
 熱量 375kcal タンパク質 18.2g 脂質 17.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ カニ

**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。

卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

- 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。
- 弁当容器のみ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。

会議員弁当、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

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・会議員弁当  
 〒350-0825 川越市月吉町41-3  
**ハローランチ川越店**  
 株式会社 **アサマツ**  
 TEL (049) 225-1313  
 FAX (049) 225-1164

高橋登録第2-40786号

**お申し込み書**

	3月	1木	2金	3土	4日	5月	6火	7水	8木	9金	10土	11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	30金	31土		
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。  
 ●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 3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 鶏照り焼き 三色そばろ丼	2 鍋焼きうどん かき揚げ&菜飯	3
4	5 鍋焼きうどん 海老天&ゆかりご飯	6 ハヤシライス	7 鍋焼きうどん イカ天&ちらし寿司	8 天重	9 鍋焼きうどん かき揚げ&わかめご飯	10
11	12 BIGカツカレー	13 スタミナ焼肉丼	14 鍋焼きうどん イカ天&菜飯	15 千キン南蛮丼	16 鍋焼きうどん かきあげ&いなり寿司	17
18	19 鍋焼きうどん 海老天&ちらし寿司	20 豚丼	21 春分の日	22 辛口!! 骨付き千キンカレー	23 鍋焼きうどん かき揚げ&ゆかりご飯	24
25	26 BIGカツカレー	27 オムライス	28 鍋焼きうどん イカ天&いなり寿司	29 豚生姜焼き丼	30 焼うどん かき揚げ&わかめご飯	31

★価格 430円(税込)

★ご注文は前日の午後4時までをお願い致します。

★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。

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。

単品は500円(税込)です。



たくさんのご注文をおまちしております。