

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり
メニュー!



材料(2人分)

- そら豆むき身.....100g
- 茹でホタルイカ.....80g
- スパゲティ.....160g
- ニンニク.....ひとかけ
- タカのつめ.....適量
- アンチョビ.....2枚
- オリーブオイル.....50ml
- パスタの茹で汁.....50ml
- 塩・胡椒.....適量
- イタリアンパセリ.....適量

そら豆とホタルイカの
ペペロンチーノ

作り方

- ①そら豆は塩を加えた熱湯で2、3分茹で、冷まして皮をむく。ホタルイカは目と口、軟骨を取り除き洗う。
- ②ニンニクはスライス、アンチョビはみじん切りにする。スパゲティは塩を加えたたっぷりのお湯で時間通り茹でる。
- ④フライパンでオリーブオイルを熱し、弱火でニンニクを炒め、香りが出てきたらタカのつめとアンチョビを加える。
- ⑤④に①を加え炒め、パスタの茹で汁を加え煮たせ、茹でたパスタを加え炒める。塩・胡椒で味を調える。
- ⑥皿に盛り、イタリアンパセリを乗せ、タカのつめをそえる。

2018
5
May

※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!

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!



1 甘酢で食べるフィッシュカツ

熱量 404kcal タンパク質 17.8g 脂質 15.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば ほうとう エビ カニ



2 焼き肉・抹茶そば

熱量 382kcal タンパク質 16.1g 脂質 18.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば ほうとう エビ カニ

憲法記念日

3

みどりの日

4



7 えび大葉チーズフライ

熱量 441kcal タンパク質 16.4g 脂質 21.2g
使用原料 卵 乳 小麦 ほうとう ほうとう エビ カニ



8 豚肉弁当 (生姜焼き&ひれかつ)

熱量 326kcal タンパク質 16.7g 脂質 16.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば ほうとう エビ カニ



9 魚のみそあんかけ・肉じゃが

熱量 440kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば ほうとう エビ カニ



10 鶏肉の唐揚げ

熱量 357kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば ほうとう エビ カニ



11 ハンバーグカレー

熱量 373kcal タンパク質 15.4g 脂質 17.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば ほうとう 落花生 エビ カニ



14 韓国風焼き肉
 熱量 336kcal タンパク質 18.9g 脂質 17.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 九州産黒豚メンチカツ
 熱量 400kcal タンパク質 12.4g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 スパイスチキンのサルサソース
 熱量 381kcal タンパク質 17.1g 脂質 20.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 魚の醤油みりん焼き・回鍋肉
 熱量 387kcal タンパク質 19.1g 脂質 21.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 ミックスフライ (ハム&エビ)
 熱量 413kcal タンパク質 13.1g 脂質 16.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



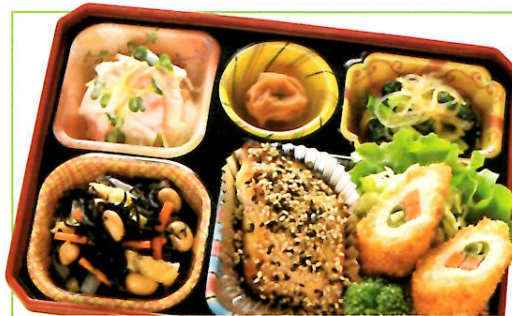
21 牛肉と竹の子のしぐれ煮
 熱量 405kcal タンパク質 17.4g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 鶏肉のカレー揚げ
 熱量 349kcal タンパク質 17.4g 脂質 19.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 中華風弁当 (豚肉の唐揚げ)
 熱量 387kcal タンパク質 17.0g 脂質 20.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 ささみロールカツ
 熱量 386kcal タンパク質 18.1g 脂質 23.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 ぽん酢豚しゃぶ
 熱量 299kcal タンパク質 17.5g 脂質 13.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 煮込みハンバーグ・エビフライ
 熱量 469kcal タンパク質 16.5g 脂質 23.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 チキンのバジル炒め
 熱量 403kcal タンパク質 17.7g 脂質 21.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 ソースとんかつ
 熱量 403kcal タンパク質 15.2g 脂質 24.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 鶏肉の唐揚げ・イカ団子の甘酢あん
 熱量 409kcal タンパク質 18.9g 脂質 23.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

管理栄養士よりひとこと

5月29日は「こんにやくの日」でもあります。こんにやくは約97%が水分でカロリーはほぼなく、食物繊維が豊富です。腸の掃除役と言われるように、胃や腸で水分を吸収して刺激を与え、便通を促進する働きがあります。こんにやくは弾力があるのでよく噛まねばならず、満腹中枢が刺激されるため少量で満足感が得られます。薄着の季節に向けて、こんにやくで体をスッキリさせませんか。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

！食中毒防止ご協力のお願い

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 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客さま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。

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

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

	5月	1火	2水	3木	4金	5土	6日	7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日	14月	15火	16水	17木	18金	19土	20日	21月	22火	23水	24木	25金	26土	27日	28月	29火	30水	31木			
デリシャス							※							※							※														
ロイヤル							※							※								※													
お客様名											ご住所										TEL														
<p>●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下さい。また、貴社のお休日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。</p>																																			

限定メニューカレンダー

2018年 5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 限定メニューはお休みです。	2 限定メニューはお休みです。	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6	7 冷しうどん えび天&菜飯	8 冷やし中華	9 冷しうどん イカ天&ちらし寿司	10 スタミナ焼肉丼	11 冷しうどん かき揚げ&わかめご飯	12
13	14 BIGカツカレー	15 鶏照り焼き 三色そばろ丼	16 冷しうどん イカ天&ゆかりご飯	17 冷し担々麺	18 冷しうどん かき揚げ&いなり寿司	19
20	21 冷しうどん えび天&菜飯	22 辛口!! 骨付きチキンカレー	23 冷しうどん イカ天&ちらし寿司	24 冷しサラダうどん	25 冷しうどん かき揚げ&わかめご飯	26
27	28 BIGカツカレー	29 豚しゃぶうどん	30 冷しうどん イカ天&ゆかりご飯	31 スタミナ焼肉丼		

★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。
 ★価格 430円(税込)

たくさんのご注文をおまちしております。

