

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
10
October

※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!



大学芋風おさつプリン

材料(プリンカップ6個分)

- さつまいも……………200g
- 牛乳……………100ml
- A 生クリーム……………100ml
- 砂糖……………30g
- 牛乳……………65ml
- ゼラチン……………6.5g
- 水(ゼラチン用)……………30ml
- B はちみつ……………40g
- 醤油、味醂……………各小さじ2
- 黒ごま、生クリーム、ミント、
トッピング用さつまいも……………適量

作り方

- ①ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。さつまいもは皮を剥き、輪切りにし、水にさらしあくを抜く。さつまいもは串がスッと通るまで蒸す。
- ②ミキサーに蒸したさつまいもとAを入れ、よく攪拌する。
- ③牛乳65mlを火にかけ沸騰直前に火からおろし、①のゼラチンを加えよく溶かす。②に加えミキサーで攪拌しザルで濾し、カップに入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④Bを鍋に入れ火にかけ、とろみが付くまで煮詰め、冷ます。
- ⑤プリンカップをお湯で温め、プリンを皿に出し、泡立てた生クリーム、蒸したさつまいもを添え、④のソースをかけ、ごまを振りミントを添える。
(型から抜きにくいので、カップのまま盛り付けがおすすめです)

月



1 とんかつ

熱量 400kcal タンパク質 12.8g 脂質 18.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ

火



2 プルコギ風

熱量 382kcal タンパク質 19.9g 脂質 21.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ

水



3 カニクリームコロッケ

熱量 351kcal タンパク質 10.5g 脂質 20.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ

木



4 ブラウンソース煮込み

熱量 437kcal タンパク質 14.5g 脂質 24.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ

金



5 チキンカツ(レモン塩麹風味)

熱量 359kcal タンパク質 14.2g 脂質 18.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ

体育の日



8



9 ちょっとお得なトリプルメイン

熱量 470kcal タンパク質 16.7g 脂質 27.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ



10 お肉の唐揚げ

熱量 332kcal タンパク質 18.8g 脂質 15.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ



11 焼き鳥風照り焼き

熱量 451kcal タンパク質 19.5g 脂質 24.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ



12 ビビンバ風

熱量 415kcal タンパク質 19.8g 脂質 23.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 なたね油 エビ カニ



15 トロ〜りチーズインメンチ
 熱量 417kcal タンパク質 16.4g 脂質 22.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



16 鶏の唐揚げ(カレー味)・豚肉の生姜焼き
 熱量 450kcal タンパク質 21.0g 脂質 27.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



17 すき煮風
 熱量 347kcal タンパク質 19.5g 脂質 15.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



18 豚肉のチリソースかけ
 熱量 365kcal タンパク質 15.4g 脂質 17.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



19 魚の味噌あんかけ 炊き込みご飯
 熱量 441kcal タンパク質 18.8g 脂質 21.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



22 エビフライ
 熱量 353kcal タンパク質 10.4g 脂質 17.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



23 ひれかつ・きのこ入りカレー
 熱量 421kcal タンパク質 16.7g 脂質 21.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



24 ねぎ塩焼き肉
 熱量 407kcal タンパク質 18.2g 脂質 21.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



25 チキン南蛮風
 熱量 458kcal タンパク質 17.1g 脂質 24.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



26 イタリアンハンバーグ
 熱量 376kcal タンパク質 11.4g 脂質 17.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



29 回鍋肉
 熱量 489kcal タンパク質 18.2g 脂質 29.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



30 魚の利休焼き 炊き込みご飯
 熱量 402kcal タンパク質 21.6g 脂質 20.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



31 鶏の唐揚げ 今日ハロウィン
 熱量 375kcal タンパク質 16.5g 脂質 19.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜

**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
 スポーツの秋です。運動をして筋肉量をアップさせるには運動後の栄養補給が大切です。運動後に摂取してほしい栄養素は、蛋白質(傷ついた筋肉を修復)、糖質(エネルギー補給し、筋肉の分解を抑制)、ビタミン・ミネラル(消費されたり、汗により失われたものを補う)です。手軽なものでは、鮭やタラコのおにぎり、豆乳、バナナ、100%オレンジジュース、チーズなどがおすすめです。運動後30〜45分以内が筋肉の蛋白質合成が活発なので、運動後すぐの栄養補給を心がけましょう。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

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。

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、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。

私共はお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 アスカマツ 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月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水	
デリシャス								※	休みの日						※								※										
ロイヤル								※	休みの日						※								※										
お客様名																	ご住所																
																	様																
																	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でお願致します。
 ●金曜日までにお申し込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡ください。また、貴社のお休日を上記の日付に印を付していただければ幸いです。