

Hello Lunch Delivery

# ハローランチ Royal

野菜たっぷりメニュー！

※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！

2018  
10  
October



1 とんかつ・いもっ子煮  
熱量 441kcal タンパク質 18.4g 脂質 19.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



2 プルコギ風・魚の南部揚げ  
熱量 431kcal タンパク質 22.4g 脂質 23.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



3 カニクリームコロッケ  
熱量 404kcal タンパク質 14.9g 脂質 22.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



4 ブラウンソース煮込み  
熱量 482kcal タンパク質 19.4g 脂質 26.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



5 チキンカツ(レモン塩麹風味)  
熱量 424kcal タンパク質 17.4g 脂質 22.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



9 ちょっとお得なトリプルメイン  
熱量 527kcal タンパク質 19.7g 脂質 31.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



10 お肉の唐揚げ・魚のカレー風味焼き  
熱量 427kcal タンパク質 21.6g 脂質 21.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



11 焼き鳥風照り焼き・かきあげ  
熱量 555kcal タンパク質 23.2g 脂質 31.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



鮭とじゃがいものコンソメソテー

材料

生鮭……… 3切れ(約300g)  
天然塩……………適量  
じゃがいも………… 150g  
A 水…………… 大さじ2  
コンソメ顆粒…小さじ2  
オリーブオイル…… 大さじ2  
バセリのみじん切り、  
プロッコリー……………適量

作り方

- ①鮭は3～4等分にそぎ切りにし、塩で下味をつける。じゃがいもは8mm幅の輪切りにし、水にさらしアケを抜く。
- ②じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもを入れ表面に焼き色を付ける。①の鮭を加え焼き色を付け、Aを全体に振り入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ④器に盛り、刻みバセリをふり、ブロッコリーを添える。

体育の日



8



12 ビビンバ風・魚のフライ  
熱量 458kcal タンパク質 21.3g 脂質 23.5g  
使用原料 卵 小麦 玉ねぎ リンゴ エビ カニ



**15 とろ~りチーズインメンチ**  
熱量 518kcal タンパク質 22.1g 脂質 29.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ ポーク カニ



**16 鶏の唐揚げ (カレー味)・豚肉の生姜焼き**  
熱量 509kcal タンパク質 23.8g 脂質 29.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**17 すき煮風・魚の変わり揚げ**  
熱量 381kcal タンパク質 21.5g 脂質 17.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**18 豚肉のチリソースかけ**  
熱量 397kcal タンパク質 18.3g 脂質 17.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**19 魚の味噌あんかけ 炊込みご飯**  
熱量 481kcal タンパク質 21.3g 脂質 24.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**22 エビフライ・昆布の煮物**  
熱量 428kcal タンパク質 14.9g 脂質 22.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**23 ひれかつ・きのこ入りカレー**  
熱量 474kcal タンパク質 19.1g 脂質 23.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**24 ねぎ塩焼き肉**  
熱量 460kcal タンパク質 20.0g 脂質 23.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**25 チキン南蛮風**  
熱量 507kcal タンパク質 24.3g 脂質 26.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**26 イタリアンハンバーグ・根菜丼**  
熱量 422kcal タンパク質 13.6g 脂質 19.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**29 回鍋肉・いか野菜カツ**  
熱量 526kcal タンパク質 18.4g 脂質 29.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ 花生 エビ カニ



**30 魚の利休焼き 炊込みご飯**  
熱量 473kcal タンパク質 22.9g 脂質 24.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**31 鶏の唐揚げ・焼きそば**  
熱量 422kcal タンパク質 19.2g 脂質 21.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**おすすめ**  
**25 チキン南蛮風**  
熱量 507kcal タンパク質 24.3g 脂質 26.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ



**26 イタリアンハンバーグ・根菜丼**  
熱量 422kcal タンパク質 13.6g 脂質 19.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 玉ねぎ エビ カニ

## 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

土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!

## ！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。
- 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。

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせ調製致します。お気軽にお問い合わせください。



お申し込み用

私たち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  
〒350-0825 川越市月吉町41-3  
TEL (049)225-1313 FAX(049)225-1164  
商標登録第2-40786号

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。

ご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	タンパク質	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)ハローランチ

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

## お申し込み書

クラス	10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日	15月	16月	お客様名
ロイヤル								*	体育の日						*			様
	個	個	個	個	個	個	個	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日		
	17日	18日	19日	20日	21日	22日												ご住所
							*							*				TEL
								個	個	個	個	個	個	個	個	個		

- 食事の変更是早めにお願いします。時間によりお受けできない場合がございます。なおお連れは間違い防止のためFAXでお問い合わせください。
- 金曜日までに申込み書に食説明記の上、担当係員にお渡しいたします。また、貴社のお休み日記の日付に印字をしていただければ幸いです。