

Hello Lunch Delivery  
2019



March

ハローランチ



野菜  
たっぷり  
メニュー!

# デリシヤス

※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!

## 桃のクランブルマフィン



### 材料 (マフィン型8個分)

- ホットケーキミックス.....200g
- 卵.....1個
- ヨーグルト.....70g
- 溶かしバター.....30g
- 黄桃缶.....150g
- A 薄力粉.....20g
- 砂糖.....10g
- バター.....10g
- ミントの葉

### 作り方

- ① ボウルにAを合わせ、小さな角切りにしたバターを加え、手でもみ混ぜ、そぼろ状にする。冷蔵庫で冷やす。
- ② 黄桃缶は汁気を切り、ひと口大を8つ、残りは小さく刻む。
- ③ 卵を溶きほぐし、ヨーグルト、溶かしバターを加えよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜる。
- ④ マフィンカップの6分目まで③を入れ、ひと口大の桃を押し込み、上に刻んだ桃をのせる。①のクランブルをかけ、180℃に温めたオーブンで20分焼く。ミントを添える。

## Monday

土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!

## Tuesday

### 管理栄養士よりひとこと

桃の節句、雛祭りには何を飲みますか?  
童謡「うれしいひなまつり」にも出てくる白酒か、最近では甘酒を飲む人も多いでしょう。白酒を飲むようになった理由の一つに、古い中国の風習で、邪気をはらう力のある桃の花を浸した桃花酒が3月3日に飲まれていたのが伝わり、白酒に変わっていったという説があります。白酒はお酒なので、子供も飲めるようにと見た目がそっくりな甘酒が雛祭りに定着していったようです。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

## Wednesday

### 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。

## Thursday

### 毎月19日は食育の日

砂糖には色々な種類があり、一番使われている上白糖にはほとんど栄養がありませんが、黒砂糖やきび砂糖にはミネラルが含まれています。黒砂糖はサトウキビのしぼり汁を煮詰めただけなので、アミノ酸やミネラルが豊富に含まれていますが、独特の風味のため使える料理やお菓子は限られます。きび砂糖はミネラルの量は黒砂糖よりも少ないですが、クセが少なくコクを与え、様々な料理に使えます。他にも特徴の違う砂糖がたくさんあるので、使い分けてみるのもいいでしょう。

## Friday



1 豚肉のパン粉焼き・イカの回鍋肉風  
熱量 252kcal 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



4 胡麻たっぷり豚しゃぶ  
熱量 369kcal タンパク質 15.9g 脂質 14.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 おすすめ  
グリルチキンのサルサソース  
熱量 443kcal タンパク質 17.3g 脂質 23.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 甘辛ソース焼き肉 炊き込みご飯  
熱量 381kcal タンパク質 16.4g 脂質 18.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 キャベツメンチカツ  
熱量 460kcal タンパク質 12.2g 脂質 24.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 えび大葉チーズフライ  
熱量 400kcal タンパク質 21.1g 脂質 21.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**11 照りタルハンバーグ**  
 熱量 446kcal タンパク質 20.3g 脂質 21.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**12 酢豚・ベーコンポテトバーグ**  
 熱量 376kcal タンパク質 15.0g 脂質 20.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**13 しぐれ煮・かき揚げ**  
 熱量 379kcal タンパク質 12.9g 脂質 12.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**14 お魚フライのわさびフレンチソース**  
 熱量 379kcal タンパク質 12.6g 脂質 18.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**15 鶏の唐揚げ**  
 熱量 402kcal タンパク質 19.3g 脂質 24.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**18 イタリアンとんかつ**  
 熱量 392kcal タンパク質 12.1g 脂質 20.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**19 豆腐のひき肉包み揚げ** 炊き込みご飯  
 熱量 413kcal タンパク質 20.5g 脂質 22.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**20 クリーミーコロッケ (甘えび)**  
 熱量 430kcal タンパク質 14.3g 脂質 25.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 豚天の玉ねぎ甘酢だれ**  
 熱量 390kcal タンパク質 17.9g 脂質 18.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25 ピリ辛焼き肉**  
 熱量 336kcal タンパク質 16.1g 脂質 14.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**26 エビフライタルタルソース**  
 熱量 368kcal タンパク質 11.6g 脂質 18.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**27 ハムカツ・焼き魚**  
 熱量 329kcal タンパク質 16.5g 脂質 15.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 鶏の唐揚げ&カレー**  
 熱量 443kcal タンパク質 19.2g 脂質 26.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**29 煮込みチーズインハンバーグ**  
 熱量 349kcal タンパク質 16.3g 脂質 14.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 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。

	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

※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。

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調整致します。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

	3月	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日	
デリシャス				※							※							※							※								※
ロイヤル			※								※							※							※								※
お客様名											ご住所											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。  
 なおご連絡は間違い防止のためFAXでお願います。  
 ● 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。