

Hello Lunch Delivery
2019



April

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

フルーツたっぷりダッチベイビー



材料 (スキレット (15cm) 1台分)

- ホットケーキミックス.....40g
- 牛乳.....30ml
- 卵.....1個
- バター.....5g
- 生クリーム.....50ml
- 砂糖.....小さじ1
- いちご・グレープフルーツ・ブルーベリー・イタリアンパセリ.....適量

作り方

- ① オープンは200℃に温めておく。その際スキレットも一緒に温める。
- ② ボウルに牛乳と卵を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ オープンが温まったらスキレットを取り出し、バターを入れてなじませる。②を流し込み、200℃で10分焼く。
- ④ ③を取り出し、膨らんだ生地がしぼんで落ち着いたら、砂糖を加えて泡立てた生クリームの1/2量を塗り、食べやすい大きさに切ったフルーツと残りの生クリームを飾る。イタリアンパセリを添える。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Monday



粗めにおろした
わさびの風味が
美味しい!

1 サーモンフライわさび味噌添え

熱量 359kcal タンパク質 14.1g 脂質 18.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



シャキシャキの
たけのこがたっぷり!

2 豚肉の生姜焼き・たけのこコロッケ

熱量 523kcal タンパク質 17.5g 脂質 25.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



3 油淋鶏・中華旨煮

熱量 321kcal タンパク質 14.4g 脂質 16.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



4 ぷりっぷりえびかつ

熱量 427kcal タンパク質 20.4g 脂質 18.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



ボリューム満点

5 ビーフメンチカツ

熱量 436kcal タンパク質 14.0g 脂質 26.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ



8 ハンバーグ・梅入りささみフライ

熱量 499kcal タンパク質 18.7g 脂質 30.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 やわらか焼き肉・エビフライ

熱量 471kcal タンパク質 14.0g 脂質 30.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 魚の明太風味焼き

熱量 362kcal タンパク質 17.2g 脂質 14.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 鶏の唐揚げ・血うどん風

熱量 435kcal タンパク質 20.6g 脂質 28.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 とんかつ・トマトカレー

熱量 469kcal タンパク質 16.6g 脂質 25.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 チキンオープン焼きイタリアンソース
 熱量 403kcal タンパク質 14.5g 脂質 23.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 魚のカレー唐揚げ・タイ風焼きビーフン
 熱量 332kcal タンパク質 18.6g 脂質 16.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 とんてき・四川風麻婆
 熱量 363kcal タンパク質 20.3g 脂質 19.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 牛肉の甘辛炒め
 熱量 384kcal タンパク質 19.2g 脂質 20.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 チキンの明太マヨソース
 熱量 461kcal タンパク質 20.0g 脂質 25.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 厚切りとんかつ
 熱量 398kcal タンパク質 15.1g 脂質 25.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 ハンバーグBBQソース・牛まん包み揚げ
 熱量 524kcal タンパク質 16.4g 脂質 30.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 レモンペッパーチキン
 熱量 397kcal タンパク質 16.7g 脂質 23.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 豚肉のセサミ焼き
 熱量 316kcal タンパク質 19.4g 脂質 14.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 海老フライ・チーズインメンチ
 熱量 541kcal タンパク質 15.0g 脂質 29.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

昭和の日

29

国民の休日

30

**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

4月は新生活が始まるという人も多く、ストレスの多い時期でもあります。ストレスを感じると抗ストレスホルモンが作られますが、それにはビタミンB1やビタミンCが消費されます。ビタミンB1は豚肉や玄米など、ビタミンCは野菜やフルーツに多く含まれるので、積極的にとってみましょう。その他にカルシウムやマグネシウムは神経の興奮を抑える作用があるため、イライラの解消に効果があります。

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。

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、臭気、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。

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

お申し込みは

商標登録第2-40786号

お申し込み書

	4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						
デリシャス								※							※															※	昭和の日	国民の日					
ロイヤル		個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	※	昭和の日	国民の日					
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。