

Hello Lunch Delivery

ROYAL

ハローランチ ロイヤル

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

※管理栄養士監修

野菜たっぷり
メニュー!

2019

4

April



サーモンとアスパラの焼き春巻き

材料(10本分)

春巻きの皮……………10枚
スモークサーモン……100g
クリームチーズ………100g
アスパラガス……………10本
玉葱……………100g
A 小麦粉……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2
サラダ油……………大さじ4
香葉・レモン・ミニトマト… 適量

作り方

- ① アスパラガスは固い部分を切り落とし1/2に切り、塩を加えた熱湯でさっと茹でる。玉葱は薄切りにする。サーモンとクリームチーズは10等分する。
- ② 春巻きの皮を広げて①を等分にのせ包み巻く。巻き終わりに合わせたAを塗りとめる。10本作る。
- ③ フライパンに②を5本入れ、油大さじ2を加えまんべんなくからめて、中火で両面をこんがり焼く。残りも同様に焼く。
- ④ 皿に盛り合わせ、香葉・レモン・ミニトマトを添える。(スイートチリソースをつけると美味しいです。)

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 455kcal タンパク質 18.4g 脂質 25.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 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・たけのこコロケ

熱量 624kcal タンパク質 23.2g 脂質 32.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ

Wednesday



3 油淋鶏・中華旨煮

熱量 382kcal タンパク質 20.1g 脂質 18.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ

Thursday



4 ぷりっぷりえびかつ・魚のみそ煮風

熱量 476kcal タンパク質 23.0g 脂質 20.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ

Friday



ボリューム満点

5 ビーフメンチカツ

熱量 492kcal タンパク質 15.4g 脂質 28.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 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 539kcal タンパク質 19.4g 脂質 30.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ



9 やわらか焼き肉・エビフライ

熱量 515kcal タンパク質 15.9g 脂質 32.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ



10 魚の明太風味焼き・チャブチエ風

熱量 421kcal タンパク質 21.7g 脂質 16.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ



11 鶏の唐揚げ・血うどん風

熱量 475kcal タンパク質 23.1g 脂質 30.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ



12 とんかつ・トマトカレー

熱量 511kcal タンパク質 18.4g 脂質 27.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏さ 鶏皮 エビ カニ



15 チキンオープン焼きイタリアンソース
 熱量 454kcal タンパク質 20.3g 脂質 23.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



16 魚のカレー唐揚げ・タイ風焼きビーフン
 熱量 413kcal タンパク質 20.0g 脂質 20.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



17 とんてき・四川風麻婆
 熱量 449kcal タンパク質 20.6g 脂質 23.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



18 牛肉の甘辛炒め・魚のフライ
 熱量 473kcal タンパク質 19.9g 脂質 26.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



19 チキンの明太マヨソース
 熱量 484kcal タンパク質 22.5g 脂質 26.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



22 厚切りとんかつ
 熱量 439kcal タンパク質 20.7g 脂質 27.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



23 ハンバーグBBQソース・牛まん包み揚げ
 熱量 583kcal タンパク質 17.6g 脂質 34.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



24 レモンペッパーチキン
 熱量 506kcal タンパク質 17.2g 脂質 29.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



25 豚肉のセサミ焼き・魚のエスカベッシュソース
 熱量 350kcal タンパク質 21.4g 脂質 15.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ



26 海老フライ・チーズインメンチ
 熱量 592kcal タンパク質 17.1g 脂質 29.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 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。

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性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

商標登録第2-40786号

お申し込み書

クラス	4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月	15月	16月	お客様名
ロイヤル								※							※			様
		個	個	個	個	個	個		個	個	個	個	個	個	個	個	個	ご住所
		17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月			TEL
		個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個			

●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でお願い致します。

●金曜日までに申し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、貴社のお休日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。