

Hello Lunch Delivery

2019



July

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

豚ヒレ肉のパイナップルサルサ



材料(4人分)

豚ヒレ肉	300g
醤油	30ml
酒	20ml
A 砂糖	小さじ2
卸しニンニク	少々
小麦粉、油	適量
パイナップル	60g
トマト	正味40g
玉葱	20g
ライムの絞り汁(またはレモン汁)	小さじ1
タバスコ	お好みで
イタリアンパセリ、塩、胡椒、サニーレタス	適量

作り方

- ① ヒレ肉は1cmの厚さに切り、Aをもみ込み1時間くらい置く。肉に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンでよく焼く。
- ② パイナップルは5mm角に刻む。トマトは皮を湯剥きし、ヘタと種を除き、5mm角に刻む。玉葱はみじん切りにし水に5分以上さらし水けを絞る。
- ③ ②にライムの絞り汁、タバスコ、刻んだイタリアンパセリを混ぜ、塩・胡椒で味を調える。
- ④ ちぎったサニーレタスの上に焼いた肉をのせ、③のサルサソースをかける。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



1 ライスカレーコロケ

熱量 412kcal タンパク質 10.9g 脂質 20.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



2 魚の磯辺焼き

熱量 335kcal タンパク質 15.9g 脂質 15.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



3 鶏の唐揚げ・塩マーボー豆腐

熱量 434kcal タンパク質 18.9g 脂質 24.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



4 豚生姜焼き・魚の天ぷら

熱量 355kcal タンパク質 16.3g 脂質 19.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 焼き肉

熱量 329kcal タンパク質 16.0g 脂質 16.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 ハンバーグ玉ねぎ甘酢ソース

熱量 471kcal タンパク質 15.2g 脂質 22.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 鶏肉の青じそ風味焼き

熱量 384kcal 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



おすすめ

10 エビフライ&えびかつ弁当

熱量 418kcal タンパク質 13.1g 脂質 20.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 豚しゃぶ・枝豆コロケ

熱量 397kcal タンパク質 15.9g 脂質 18.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 メンチカツ・ハヤシカレー

熱量 507kcal タンパク質 17.3g 脂質 28.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



# 海の日

15



**16 ステーキサルサ**  
 熱量 500kcal タンパク質 18.8g 脂質 27.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**17 チキンカツ**  
 熱量 426kcal タンパク質 15.4g 脂質 23.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**18 豚肉と茄子の辛味噌炒め**  
 熱量 370kcal タンパク質 14.0g 脂質 22.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**19 まぐろバーグ・ささみ揚げ**  
 熱量 401kcal タンパク質 15.8g 脂質 15.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 シーフードミックスフライ**  
 熱量 413kcal タンパク質 17.4g 脂質 21.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**23 鶏天の塩ぽん酢添え**  
 熱量 445kcal タンパク質 17.1g 脂質 24.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**24 魚の辛味噌焼き・ジャンボラビオリ**  
 熱量 363kcal タンパク質 18.9g 脂質 15.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25 デミハンバーグ&エビフライ**  
 熱量 428kcal タンパク質 16.5g 脂質 23.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**26 スタミナ焼き肉・ラトウイユフライ**  
 熱量 379kcal タンパク質 13.4g 脂質 19.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**29 ソースとんかつ**  
 熱量 448kcal タンパク質 15.6g 脂質 19.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**30 豚肉の大葉味噌焼き**  
 熱量 384kcal タンパク質 16.5g 脂質 19.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**31 中華風弁当(鶏肉の唐揚げ)**  
 熱量 482kcal タンパク質 20.7g 脂質 21.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**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**  
 胡瓜、ゴーヤ、冬瓜、ズッキーニなどウリ科の野菜は夏に旬を迎えます。ウリ科の野菜の共通点は水分量とカリウムが多いことです。体にこもった熱を冷ます作用があり、カリウムが体の塩分バランスをととのえることでむくみ解消にも効果があります。この他にウリ科の野菜には、β-カロテンが豊富な南瓜、デザートとして水分補給にもピッタリなスイカがあります。  
 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が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/

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  
 〒950-0825 川越市月吉町41-3  
**ハローランチ川越店** TEL(049)225-1313  
 株式会社 **アサマツ** FAX(049)225-1164

**お申し込み書**

7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							※							※	海の日						※											
ロイヤル							※							※	海の日						※											
お客様名	ご住所		TEL																													

●食数の変更は早めをお願い致します。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下さい。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。