

Hello Lunch Delivery

ハローランチ ロイヤル

ROYAL

野菜たっぷり
メニュー!

2019

10

October

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



まるごとかぼちゃサラダ

材料

- 坊ちゃん南瓜…………… 1個
- ブロッコリー…………… 30g
- ハーフベーコン…………… 1枚
- アーモンド…………… 6粒
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- 粉チーズ・粗挽き黒胡椒…適量
- 塩・サラダ油…………… 適量

作り方

- ① 南瓜の表面をよく洗いきれぬラップをして500Wで6分加熱し、やわらかくになったらへたから1cm程を切り落とし、種とわたは取り除き、実をくり抜く。実の半分はフォークで潰しておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け塩を加えた熱湯で茹で冷ます。ベーコンは細切りにし炒めておく。アーモンドは粗めに砕く。
- ③ ①のくり抜いた南瓜に②とマヨネーズを加えざっくりと混ぜ、南瓜の器に入れる。粉チーズと粗挽き黒胡椒をふる。

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!



1 鶏カツ・魚の利休焼き
熱量 408kcal タンパク質 23.5g 脂質 19.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



2 プルコギ風・カニ豆腐風
熱量 435kcal タンパク質 23.0g 脂質 24.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



3 えびかつフライ・デミオムレツ
熱量 378kcal タンパク質 12.2g 脂質 18.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



4 イタリアン風チキン・ツナじゃが煮
熱量 394kcal タンパク質 22.2g 脂質 19.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



7 グリルハンバーグ・エビフライ
熱量 619kcal タンパク質 21.3g 脂質 34.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



8 豚肉の西京焼き・根菜煮
熱量 401kcal タンパク質 21.9g 脂質 20.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



9 牛まん包み揚げ・麻婆豆腐
熱量 514kcal タンパク質 23.8g 脂質 29.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



10 鶏の唐揚げ
熱量 478kcal タンパク質 22.2g 脂質 28.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ



11 ビーフメンチカツ
熱量 531kcal タンパク質 14.7g 脂質 30.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

14 10月 14日 体育の日

15 今日はこの日 チキンのきのこソース

熱量 381kcal タンパク質 20.8g 脂質 17.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

16 ビビンバ風・魚のフライ

熱量 449kcal タンパク質 21.2g 脂質 24.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

17 とんかつ&カレー

熱量 456kcal タンパク質 18.2g 脂質 22.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

18 明太子ささみフライ・フィッシュパーク

熱量 527kcal タンパク質 22.9g 脂質 28.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

21 豚肉の生姜焼き・グラタンコロッケ

熱量 491kcal タンパク質 14.6g 脂質 27.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

22 即位礼正殿の儀

23 海老フライ・ナポリタン

熱量 546kcal タンパク質 21.3g 脂質 23.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

24 チーズインメンチカツ 炊き込みご飯

熱量 563kcal タンパク質 21.6g 脂質 31.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

25 鶏のセサミ揚げ・焼きそば

熱量 484kcal タンパク質 21.2g 脂質 26.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

28 魚の明太子風味焼き

熱量 442kcal タンパク質 21.3g 脂質 20.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

29 ひれかつを2種の味で

熱量 453kcal タンパク質 21.0g 脂質 21.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

30 チキン南蛮風

熱量 626kcal タンパク質 28.1g 脂質 40.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

31 煮込みハンバーグ・南瓜クノール

熱量 585kcal タンパク質 21.0g 脂質 31.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花生 エビ カニ

管理栄養士よりひとこと

ハロウィンといえば南瓜です。この時期はしょっぱいものからデザートまで南瓜料理をよく見ますね。南瓜のオレンジ色はβ-カロテンによるもので、β-カロテンは体内でビタミンAに変わります。ビタミンAは粘膜や皮膚を丈夫にするはたらきがあり美肌作りに役立ちます。油と一緒に食べると吸収率が上がるので、炒め物や揚げ物がおすすです。南瓜にはビタミンCやEも豊富に含まれ、風邪予防にもいいでしょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

！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。
- 直射日光のあたるところ、極端に温度の高い所、湿気が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、異常など見られた時、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きます。
- 地域によって食材の変更をさせていただきます。
- 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チェーン本部
〒950-0863 新潟市東区御新町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製致します。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
TEL (049) 225-1313
FAX (049) 225-1164

株式会社 **スカマツ**

全国VCチェーン **ハローランチ** グループ
商標登録第2-40786号

お申し込み書

| クラス | 10月 | 1次 | 2次 | 3次 | 4金 | 5土 | 6日 | 7月 | 8火 | 9水 | 10木 | 11金 | 12土 | 13日 | 14月 | 15火 | 16水 | お客様名 | |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|------|---|
| ロイヤル | | | | | | | ※ | | | | | | | ※ | 体育の日 | | | | |
| | | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 様 |
| | | 17木 | 18金 | 19土 | 20日 | 21月 | 22火 | 23水 | 24木 | 25金 | 26土 | 27日 | 28月 | 29火 | 30水 | 31木 | | | |
| | | 個 | 個 | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | TEL | |

- 食数の変更は早めにお問い合わせ致します。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。
- 金曜日までにお申し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、貴社のお休み日を左記の日付に○印を付していただけると幸いです。