

Hello Lunch Delivery

ハローランチ

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

2020
1
January

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

ブーケサラダ



材料(4人分)

- リーフレタス.....適量
- きゅうり.....1/2本
- ロースハム.....5枚
- スモークサーモン.....50g
- モツアレラチーズ.....50g
- カリフラワー.....100g
- ブロッコリー.....50g
- ゆで卵.....1/2個
- ミニトマト.....5個
- 酢・塩.....適量
- 好みのドレッシング.....適量

作り方

- ① 胡瓜はピーラーで薄くスライスする。胡瓜・ハム・サーモンは巻く。
- ② カリフラワーとブロッコリーは、小房に分け塩を加えた熱湯で茹で冷ます。
- ③ 皿の周りと底にレタスを敷き、材料をバランスよく盛り合わせる。
- ④ 好みのドレッシングをかけていただく。

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

あけましておめでとうございます

ハローランチは今年も

「健康と安全」をテーマに頑張ります!!

年始の営業については、ハローランチ各店にお問い合わせ下さい。

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

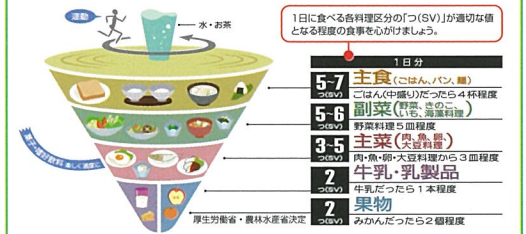
管理栄養士よりひとこと

年末年始で生活が不規則になり睡眠不足になっていませんか?睡眠不足が続くと風邪を引きやすく、ストレスはたまりやすくなります。睡眠に必要な「メラトニン」というホルモンを夜にしっかり分泌するためには、朝食でメラトニンの素になる良質なタンパク質をとることが大切です。質のいい睡眠のため、豆腐や納豆などの大豆製品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、卵や肉、魚を少しでも朝食に取り入れてみましょう。

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。



6 ハンバーグトマトソース
熱量 485kcal タンパク質 18.9g 脂質 24.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば(落花生) エビ カニ



7 豚肉のカレーパン粉焼き
熱量 382kcal タンパク質 19.6g 脂質 21.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば(落花生) エビ カニ



8 明太子ささみフライ
熱量 430kcal タンパク質 20.8g 脂質 25.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば(落花生) エビ カニ



9 魚の西京漬け焼き
熱量 335kcal タンパク質 17.7g 脂質 15.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば(落花生) エビ カニ



10 チキン南蛮風&エビフライ
熱量 412kcal タンパク質 15.6g 脂質 21.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば(落花生) エビ カニ

成人の日

13

14 とんかつ甘酢あんかけ
 熱量 471kcal タンパク質 16.5g 脂質 23.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

甘酢でさっぱり食べられる

15 鶏のから揚げチリソース
 熱量 415kcal タンパク質 18.8g 脂質 20.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

16 国産キャベツメンチ 炊き込みご飯
 熱量 464kcal タンパク質 12.0g 脂質 24.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

17 焼き肉・サーモンマヨカツ
 熱量 423kcal タンパク質 17.6g 脂質 22.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

20 ペPPERチキン
 熱量 412kcal タンパク質 14.3g 脂質 23.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

21 エビフライタルタルソース
 熱量 474kcal タンパク質 16.4g 脂質 23.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

22 ひれかつ&カレー
 熱量 423kcal タンパク質 15.4g 脂質 21.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

1月22日はカレーライスの日

おすすめ 23 麻婆ハンバーグ
 熱量 378kcal タンパク質 17.2g 脂質 17.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

24 鮭明太漬け
 熱量 354kcal タンパク質 19.6g 脂質 14.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

27 照りポークと魚のフライ
 熱量 355kcal タンパク質 14.5g 脂質 19.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

肉とフライ両方に掛けておいしい!

28 豚肉の生姜焼き 炊き込みご飯
 熱量 389kcal タンパク質 19.6g 脂質 21.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

29 トマト包みメンチ
 熱量 447kcal タンパク質 19.1g 脂質 22.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

30 鶏唐のおろしポン酢添え
 熱量 364kcal タンパク質 20.9g 脂質 21.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

31 すき焼き風煮
 熱量 348kcal タンパク質 19.1g 脂質 14.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

食中毒防止ご協力をお願い

- 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。

※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。

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

お申し込み書

	1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	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	31月	
デリシャス						※							※	成人の日							※												
ロイヤル						※							※	成人の日							※												
お客様名						ご住所						TEL																					
						様																											

●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をお願いします。
 ●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。