

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

4

April

卵とアスパラのパン粉焼き



材料

卵..... 2個
アスパラ..... 6本
スライスベーコン..... 4枚
パン粉..... 大さじ2
粉チーズ..... 大さじ2
A マヨネーズ..... 小さじ2
オリーブオイル..... 小さじ2
おろしニンニク..... 少々
塩・胡椒..... 適量

作り方

① 茹で卵を作り、殻をむき4等分にする。アスパラは根元の固い部分をピーラーでむき、5センチくらいに切り塩茹でする。ベーコンは2センチ幅に切る。
② 耐熱容器に①を入れ塩・胡椒をふり、よく混ぜたAを散らし、トースターで焼き色がつくまで焼く。

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

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!

管理栄養士よりひとこと

お花見シーズンになりましたが、桜鯛の季節でもあります。桜鯛とはこの時期にとれる真鯛のことで、産卵前のメスはきれいなピンク色になり、オスには桜の花びらを散らしたような白い斑点があります。鯛といえば「目出鯛」。卒業、入学、就職などお祝いの食事に、桜鯛は縁起物として喜ばれます。鯛は高たんぱく低脂肪で、コレステロールを下げる作用のあるタウリンを含んでいます。消化吸収が良いので子供やお年寄りにもおすすめです。

管理栄養士・惣菜管理士 上松



1 生姜焼き・たけのこコロッセ
熱量 453kcal タンパク質 15.2g 脂質 22.4g 炭水化物 44g 食塩相当量 1.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



2 白身フライ甘酢あん添え
熱量 364kcal タンパク質 12.6g 脂質 19.9g 炭水化物 34g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



3 トマト包みメンチ
熱量 359kcal タンパク質 16.8g 脂質 17.0g 炭水化物 33g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



おすすめ

6 海老フライ・チキンサルサ
熱量 470kcal タンパク質 17.3g 脂質 23.6g 炭水化物 45g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



じっくり煮込んだ濃厚カレーソース

7 カレーソースかつ
熱量 425kcal タンパク質 16.4g 脂質 22.9g 炭水化物 35g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 焼き魚・すき煮風
熱量 306kcal タンパク質 19.1g 脂質 13.8g 炭水化物 26g 食塩相当量 2.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



唐辛子の辛味に甘味と酸味が絶妙!

9 パン粉焼き・ラビオリ
熱量 303kcal タンパク質 19.8g 脂質 12.2g 炭水化物 27g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



明太子の辛さが美味しい!

10 博多明太子クリーミーフライ
熱量 439kcal タンパク質 11.8g 脂質 26.3g 炭水化物 37g 食塩相当量 2.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 チーズインマンチ
 熱量 410kcal タンパク質 18.4g 脂質 21.1g 炭水化物 31g 食塩相当量 2.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 えびかつ
 熱量 332kcal タンパク質 11.2g 脂質 14.2g 炭水化物 39g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 鶏の唐揚げ・シーフードカレー
 熱量 469kcal タンパク質 19.3g 脂質 28.2g 炭水化物 30g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 塩焼き肉
 熱量 409kcal タンパク質 22.3g 脂質 22.1g 炭水化物 27g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 クリーミーコロッケ・ハンバーグ
 熱量 564kcal タンパク質 16.4g 脂質 33.1g 炭水化物 48g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 豚井風煮・サーモンマヨカツ
 熱量 460kcal タンパク質 18.3g 脂質 28.5g 炭水化物 33g 食塩相当量 2.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 魚の利休焼き
 熱量 403kcal タンパク質 20.6g 脂質 19.9g 炭水化物 34g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 わさびおろしかつ
 熱量 419kcal タンパク質 13.2g 脂質 25.9g 炭水化物 33g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 豚肉のねぎ塩焼き
 熱量 319kcal タンパク質 15.8g 脂質 17.2g 炭水化物 23g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 油淋鶏
 熱量 479kcal タンパク質 18.6g 脂質 24.9g 炭水化物 41g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 ハムカツ
 熱量 386kcal タンパク質 14.6g 脂質 18.2g 炭水化物 38g 食塩相当量 2.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 ハンバーグ・唐揚げ
 熱量 580kcal タンパク質 23.8g 脂質 35.0g 炭水化物 39g 食塩相当量 2.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 昭和の日



30 豆腐の挽肉包み揚げ
 熱量 451kcal タンパク質 17.9g 脂質 28.2g 炭水化物 27g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

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、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がございます。
- 地域によって食材の変更をさせていただく場合がございます。
- 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。
- 掲載している栄養素は、おかずのみの数値です。(目安として表示しております。)

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	炭水化物
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g	93g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g	111g

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
 株式会社 **アサマツ** TEL(049)225-1313
 FAX(049)225-1164

お申し込み書

	4月	1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日	20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木		
デリシャス						※							※							※													
ロイヤル						※							※							※													
お客様名						ご住所						TEL																					

●食数の変更は早めにご希望致します。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。