

Hello Lunch Delivery  
2019

9

September

ハローランチ

デリシヤス

野菜  
たっぷり  
メニュー!

※管理栄養士監修

スコッチエッグのパイ包み



材料(4個分)

- 冷凍パイシート.....2枚
- ゆで卵.....4個
- 合いびき肉.....250g
- 玉葱.....1/2個
- 溶き卵.....2個分
- パン粉.....20g
- 牛乳.....大さじ2
- 塩・粗挽き黒胡椒.....適量
- 溶き卵.....1個分(艶出し用)
- クレソン、ミニトマト.....適量

作り方

- ①パイシートは解凍し半分に切り、麺棒で伸ばす。玉葱はみじん切りにする。
- ②ボウルに合いびき肉、玉葱、溶き卵、パン粉、牛乳、塩・粗挽き黒胡椒を加え良く混ぜ、ゆで卵を包む。
- ③パイシートのふちに溶き卵を塗り、②を包み表面に溶き卵を塗り、200℃に温めたオーブンで40分位焼く。
- ④クレソンとミニトマトを盛り合わせる。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Monday



2 チキンカツ(レモン塩麴風味)  
熱量 312kcal タンパク質 13.5g 脂質 10.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



3 味噌豚丼・魚の竜田揚げ  
熱量 423kcal タンパク質 20.1g 脂質 23.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Wednesday



4 和風おろしポーク  
熱量 359kcal タンパク質 17.0g 脂質 16.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



5 鶏肉の梅しそ唐揚げ  
熱量 335kcal タンパク質 16.1g 脂質 18.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



6 黒豚メンチカツ  
熱量 402kcal タンパク質 12.0g 脂質 20.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 月見ハンバーグランチ  
熱量 511kcal タンパク質 22.5g 脂質 27.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

9 エビフライタルタルソース  
熱量 413kcal タンパク質 14.6g 脂質 19.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

10 焼き肉・ビーフコロッケ  
熱量 455kcal タンパク質 18.5g 脂質 26.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

11 鶏肉の唐揚げ  
熱量 391kcal タンパク質 23.2g 脂質 22.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

12 デミカツ  
熱量 435kcal タンパク質 15.8g 脂質 19.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

おすすめ 今日十五夜

# 敬老の日

16



**17 魚のバター醤油焼き・エビカツ**  
 熱量 335kcal タンパク質 18.3g 脂質 11.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**18 すき煮風・串カツ**  
 熱量 363kcal タンパク質 15.1g 脂質 12.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**19 豆腐のひき肉包み揚げ 韓国風ソース**  
 熱量 393kcal タンパク質 17.5g 脂質 21.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**20 鮭メンチ・鶏のペッパー焼き**  
 熱量 449kcal タンパク質 21.7g 脂質 20.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

# 秋分の日

23



**24 ソースとんかつ**  
 熱量 412kcal タンパク質 13.9g 脂質 20.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25 煮込みハンバーグ**  
 熱量 456kcal タンパク質 17.1g 脂質 23.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**26 バジル唐揚げマヨネーズ添え**  
 熱量 447kcal タンパク質 17.7g 脂質 29.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**27 豚肉の生姜焼き**  
 熱量 427kcal タンパク質 20.6g 脂質 21.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**30 カニクリームコロッケ**  
 熱量 460kcal タンパク質 12.6g 脂質 22.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

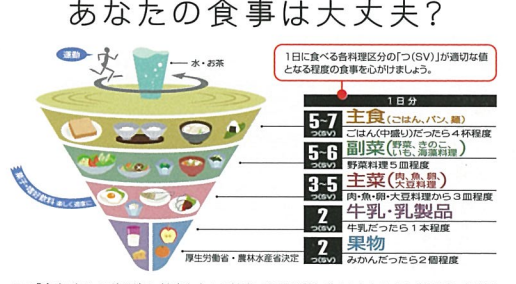
# 土曜日はオリジナルメニューをお届けします!

## 管理栄養士よりひとこと

9月1日は防災の日です。食品の備蓄方法に「ローリングストック法」というのがあります。日常的に消費する食品の中で備蓄可能なもの(米、レトルト・インスタント食品、缶詰、お菓子など)を普段の倍量で購入し、消費と購入を繰り返しながら、家には一定の量を残しておく方法です。食べられたものなので安心ですし、賞味期限切れの予防にもなります。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

## 食事バランスガイド



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。

## 毎月19日は食育の日

9月13日は十五夜です。月見団子が代表的なお供え物ですが、十五夜は別名「芋名月」と言われ、里芋などの芋類の収穫を祝う行事でもあります。葡萄などのツルものは月と人との繋がりが強くなる縁起のいいお供えものです。里芋も葡萄も旬の食材なので、お供えした後に美味しくいただきます。

### 食中毒防止ご協力お願いします

- 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

### 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。

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

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

●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でお願いします。

●金曜日までに申し込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しいただき、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。