

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

9

September



キャラメル風味のマロンチーズケーキ

材料(15cm丸型)

グラハムクラッカー……100g  
溶かしバター(無塩)……60g  
クリームチーズ……200g  
卵……2個  
A  
キャラメル……80g  
生クリーム……100cc  
甘栗……150g  
粉糖、ミントの葉、  
生クリーム、甘栗……適量

作り方

- ① グラハムクラッカーを保存袋に入れて麺棒などで細かく砕き、溶かしバターを加えて良く混ぜる。クッキングシートを敷いた型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。
- ② クリームチーズを室温に戻し、なめらかになるまで混ぜ溶き卵を加え、さらによく混ぜる。
- ③ Aを耐熱容器に入れラップをかけ600Wのレンジで2分加熱し、キャラメルを溶かす。
- ④ ②に③を加え混ぜる。
- ⑤ ①に甘栗を周り1cm位開けて並べ、④を流し入れ170℃に予熱したオーブンで35分～40分焼く。粗熱をとり、型から外し冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 冷えたら切り分け、泡立てた生クリームと甘栗のをせ、粉糖をふり、ミントの葉を添える。

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



**2** チキンカツ(レモン塩麹風味)  
熱量 380kcal タンパク質 15.3g 脂質 14.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**3** 味噌豚丼・魚の竜田揚げ  
熱量 515kcal タンパク質 23.8g 脂質 28.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**4** 和風おろしポーク  
熱量 438kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**5** 鶏肉の梅しそ唐揚げ  
熱量 370kcal タンパク質 19.0g 脂質 20.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**6** 黒豚メンチカツ  
今日は96の日  
熱量 470kcal タンパク質 15.2g 脂質 20.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**9** エビフライタルタルソース  
熱量 437kcal タンパク質 16.3g 脂質 20.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**10** 焼き肉・ビーフコロッケ  
熱量 509kcal タンパク質 21.3g 脂質 28.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**11** 鶏肉の唐揚げ・魚の味噌煮風  
熱量 446kcal タンパク質 25.8g 脂質 24.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**12** デミカツ・ツナじゃが煮  
熱量 514kcal タンパク質 20.6g 脂質 23.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



**13** 月見ハンバーグランチ  
今日は十五夜  
おすすめ  
熱量 579kcal タンパク質 26.7g 脂質 31.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 なた なた エビ カニ



# 敬老の日

16



**17** 魚のバター醤油焼き・エビカツ  
 熱量 408kcal タンパク質 22.3g 脂質 16.3g  
 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 435kcal タンパク質 18.6g 脂質 17.3g  
 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 443kcal タンパク質 18.0g 脂質 24.9g  
 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 488kcal タンパク質 24.2g 脂質 21.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

# 秋分の日

23



**23** ソースとんかつ  
 熱量 445kcal タンパク質 19.3g 脂質 21.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**24** 煮込みハンバーグ・エビ大葉チーズフライ  
 熱量 490kcal タンパク質 19.1g 脂質 25.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25** バジル唐揚げマヨネーズ添え  
 熱量 504kcal タンパク質 20.7g 脂質 33.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**26** 豚肉の生姜焼き  
 熱量 469kcal タンパク質 23.0g 脂質 21.6g  
 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 537kcal タンパク質 17.1g 脂質 26.8g  
 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!**

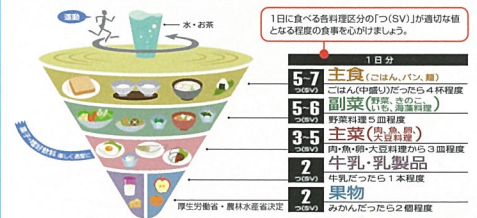
## 管理栄養士よりひとこと

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。食べな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

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。

## 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物です。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。
- 直射日光のあたる場所、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。



- 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

※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て調製致します。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  
 〒350-0825 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 **スカマツ** FAX(049)225-1164

### お申し込み書

クラス	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	お客様名
ロイヤル		※							※							※	敬老の日	
		17火	18水	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月			ご住所
		個	個	個	個	個	個	※	秋分の日	個	個	個	個	個	個	個		TEL

●食数の変更は早めにお願致します。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、貴社のお休日を左記の日付に○印を付していただければ幸いです。