

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Hello Lunch Delivery

Monthly Menu "Delicious"

ハローランチ

# デリシヤス

野菜  
たっぷり  
メニュー!

2022  
July

7



フルーツ水ようかん

材料

- こしあん.....300g
- 水.....400ml
- A 砂糖.....大さじ4
- 粉寒天.....4g
- みかん缶、パイン缶.....各50g
- キウイ.....1個
- チェリー.....5個
- B 水.....100ml
- 砂糖.....10g
- 粉寒天.....2g
- 缶詰の汁.....200ml

作り方

- ① Aを鍋に入れ混ぜ、沸騰させ、沸騰後そのまま2分火にかけ、火からおろし、こしあんを加えよく溶かす。
- ② 水を入れたボウルに鍋底を渡し、かき混ぜながら粗熱をとる。型に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ フルーツ缶は汁気をきる。パイン、キウイはカットする。チェリーは枝をとる。Bを鍋に入れ混ぜ、沸騰させ、沸騰後そのまま2分火にかけ、少し温めた缶詰の汁を加えよく混ぜ、粗熱をとる。
- ④ 固まった②の上にフルーツをのせ、③の寒天液を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。切り分ける。

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!

みんなで止めよう地球温暖化  
MY箸を使おう!

ハローランチグループでは  
地球資源保護(森林伐採の防止)のため  
割り箸の廃止をめざしております。  
従来の割り箸の代わりにMY箸で  
おいしくハローランチをお召し上がりください。  
ご協力をお願いいたします。

食事バランスガイド



私たちは持続可能な  
開発目標(SDGs)を  
支援しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

- 12 つくる責任 つかう責任
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう

※写真はイメージです。  
※弁当容器でお届けします。



1 おろしポン酢かつ  
熱量 484kcal タンパク質 14.8g 脂質 24.8g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



4 牛メンチカツ  
熱量 437kcal タンパク質 13.8g 脂質 23.1g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 3.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 魚の山椒風味焼き  
熱量 371kcal タンパク質 17.0g 脂質 16.6g 炭水化物 36.2g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 ヤンニョムチキン  
熱量 467kcal タンパク質 23.6g 脂質 28.6g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 3.1g  
使用原料 卵 乳 小麦



7 プルコギ風  
熱量 377kcal タンパク質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 27.1g 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 豚肉のしそみそ焼き  
熱量 369kcal タンパク質 16.1g 脂質 16.6g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**11 チキンステーキ**  
 熱量 335kcal タンパク質 11.9g 脂質 15.4g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**12 ハンバーグわさびソース**  
 ※写真はイメージです。※弁当容器でお届けします。  
 熱量 459kcal タンパク質 15.7g 脂質 23.6g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**13 塩焼き肉**  
 熱量 359kcal タンパク質 18.0g 脂質 17.9g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**14 魚のセサミ焼き**  
 熱量 459kcal タンパク質 18.2g 脂質 21.1g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**15 梅風味チキンカツ**  
 熱量 448kcal タンパク質 14.4g 脂質 23.4g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

海の日



**19 豚天のユーリンチソース**  
 熱量 348kcal タンパク質 15.7g 脂質 20.0g 炭水化物 20.0g 食塩相当量 2.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**20 鶏の唐揚げ**  
 熱量 363kcal タンパク質 18.0g 脂質 22.3g 炭水化物 19.0g 食塩相当量 2.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**21 白身魚フライ**  
 熱量 358kcal タンパク質 13.6g 脂質 17.3g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 3.7g  
 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 371kcal タンパク質 17.0g 脂質 16.9g 炭水化物 36.2g 食塩相当量 2.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25 ハンバーグ・海老フライ**  
 熱量 454kcal タンパク質 18.5g 脂質 19.3g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**26 しぐれ煮**  
 熱量 365kcal タンパク質 16.4g 脂質 15.7g 炭水化物 37.0g 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 魚の蒲焼き風**  
 熱量 422kcal タンパク質 17.8g 脂質 21.3g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 よだれ鶏風**  
 ※写真はイメージです。※弁当容器でお届けします。  
 熱量 474kcal タンパク質 18.2g 脂質 18.9g 炭水化物 53.8g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 カニ



**29 トマト包みメンチ**  
 熱量 421kcal タンパク質 12.2g 脂質 27.1g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**！食中毒防止ご協力のお願い**

- 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。
- 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
ご飯100g	156kcal	2.0g	0.2g	34.6g
普通盛り230g	359kcal	4.6g	0.5g	79.6g
大盛り280g	437kcal	5.6g	0.6g	96.9g

※普通盛りと大盛りの量目は、店舗により異なる場合がございます。(目安として表示しております。)

**Q & A**

- Q.健康管理は？ 栄養バランスを考え、おかずのみのカロリーを表示しています。
- Q.美味管理は？ 真心込めた手作りの味。
- Q.衛生管理は？ 盛り付けにはオリジナルの、使い捨て無菌シートを使用しています。

※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。



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 アカマツ** TEL (049) 225-1313  
 FAX (049) 225-1164

お申し込み書

	7月	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日
デリシャス				※							※							※	海の日						※							※
ロイヤル				※							※							※	海の日						※							※
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。