

Hello Lunch Delivery

Royal

ハローランチ
ロイヤル

野菜たっぷりメニュー!

7 | 2022
July

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で!

夏野菜の冷や汁風スープ

材料(2人分)

木綿豆腐	150g
トマト	1/2個
胡瓜	1/3本
オクラ	2本
ミョウガ	1個
大葉	2枚
根生姜	少々
水	300ml
味噌	大さじ1.5
白だし	小さじ2
白すりごま	大さじ1.5
ツナ水煮缶	20g
塩、白ごま	適量

作り方

- 豆腐は水けをきる。トマトは皮を湯剥きし、くし切りにする。胡瓜は輪切りにし塩を振り水けをきる。オクラは塩茹でし小口切りにする。ミョウガ、大葉、根生姜は千切りにする。
- Aをよく混ぜ、水を加え味噌を溶かし胡瓜とオクラを加える。
- お椀にくずした豆腐、トマトを入れ②を注ぎ、刻んだ薬味をのせ、ごまを振る。

Monday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

Tuesday

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。

Wednesday

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。

Thursday

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



Friday



1 おろしポン酢かつ
熱量 521kcal タンパク質 16.9g 脂質 26.7g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 海苔 エビ



4 牛メンチカツ
熱量 517kcal タンパク質 19.7g 脂質 27.8g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 海苔 エビ



5 魚の山椒風味焼き
熱量 445kcal タンパク質 20.9g 脂質 21.6g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 4.4g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 海苔 エビ



6 ヤンニョムチキン
熱量 499kcal タンパク質 24.8g 脂質 29.1g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦



7 プルコギ風
熱量 418kcal タンパク質 16.8g 脂質 17.6g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 海苔 エビ



8 豚肉のしそみそ焼き
熱量 429kcal タンパク質 18.7g 脂質 19.5g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 海苔 エビ



11 チキンステーキ・ピザコロッケ
 熱量 431kcal タンパク質 14.2g 脂質 23.0g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 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 530kcal タンパク質 19.4g 脂質 26.8g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦



13 塩焼き肉・オムレツ天
 熱量 412kcal タンパク質 20.2g 脂質 20.3g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



14 魚のセサミ焼き
 熱量 539kcal タンパク質 21.9g 脂質 26.0g 炭水化物 48.4g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



15 梅風味チキンカツ・麻婆茄子
 熱量 504kcal タンパク質 17.1g 脂質 25.3g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 3.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



海の日

18



19 豚天のユーリンチーソース
 熱量 416kcal タンパク質 19.3g 脂質 23.7g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



20 鶏の唐揚げ
 熱量 422kcal タンパク質 18.6g 脂質 26.1g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



21 白身魚フライ・粗挽きつくね
 熱量 403kcal タンパク質 15.3g 脂質 19.3g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 4.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



22 ひれかつ&カレー
 熱量 446kcal タンパク質 18.2g 脂質 20.4g 炭水化物 43.1g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



25 ハンバーグ・海老フライ
 熱量 497kcal タンパク質 22.4g 脂質 21.1g 炭水化物 51.9g 食塩相当量 3.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



26 しぐれ煮・イクフライ
 熱量 439kcal タンパク質 18.2g 脂質 19.8g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



27 魚の蒲焼き風・辛みそ炒め
 熱量 478kcal タンパク質 21.2g 脂質 23.4g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 4.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 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 525kcal タンパク質 19.6g 脂質 22.5g 炭水化物 57.1g 食塩相当量 3.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 カニ



29 トマト包みメンチ
 熱量 499kcal タンパク質 16.2g 脂質 32.0g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 4.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 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。
- 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。
- 掲載している栄養量は、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.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。
- A. 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 新潟市東区御新町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

クラス	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	お客様名
ロイヤル			※								※							様
		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	31日		ご住所
	※		海の日							※						※		TEL

●食数の変更は早めにお問い合わせ致します。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。