

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

ハローランチ

Monthly Menu "Delicious"

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

2022
August

8



レモンバター炒め

材料

ムキエビ..... 100g
イカ短冊切り..... 100g
ズッキーニ..... 1/2本
パプリカ赤、黄..... 各1/3個
A [バター..... 20g
おろしニンニク..... チューブ1cm
B [レモン汁..... 大さじ1
醤油..... 小さじ1
サラダ油、塩、黒胡椒..... 適量
パセリ、レモン..... 適量

作り方

① ズッキーニは7mmの輪切りにする。パプリカは乱切りにする。
② フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニを両面焼き色がつくまで焼く。パプリカも加えさつと炒め、取り出す。
③ 同じフライパンにAを熱しエビとイカを炒め、火が通ったら②とBを加え強火で炒める。塩・黒胡椒で味を調え、刻んだパセリを加える。レモンとパセリを添える。

Monday



1 ひれかつ

熱量 396kcal タンパク質 16.9g 脂質 16.9g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Tuesday



2 ハンバーグカレーソース

熱量 471kcal タンパク質 19.2g 脂質 19.4g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 落花生 カニ

Wednesday



3 焼き肉

熱量 415kcal タンパク質 13.7g 脂質 26.9g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Thursday



4 豚肉の変わり揚げ

熱量 425kcal タンパク質 18.6g 脂質 22.0g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



5 鶏の唐揚げ

熱量 311kcal タンパク質 17.2g 脂質 14.9g 炭水化物 25.2g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 キャベツメンチ

熱量 419kcal タンパク質 17.4g 脂質 18.9g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 生姜焼きコロッケ

熱量 378kcal タンパク質 11.8g 脂質 18.6g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 チキンカツ

熱量 461kcal タンパク質 17.6g 脂質 28.4g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

山の日

11

お休み

12

13 15



お盆休み

営業している場合もございますので、
詳細はお近くのハローランチのお店に
お問い合わせください。

お休み

16



17 魚の蒲焼き風

熱量 403kcal タンパク質 17.9g 脂質 19.3g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 鶏の竜田揚げ

熱量 446kcal タンパク質 21.6g 脂質 26.7g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 ハンバーグトマトソース

熱量 400kcal タンパク質 16.8g 脂質 15.9g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 エビ

ソースで食べる
ハンバーグ!

とまとのリコピンで
生活習慣病予防
アンチエイジング効果!



22 チキンステーキ

熱量 394kcal タンパク質 12.2g 脂質 18.4g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 ポークソテーハヤシソース

熱量 400kcal タンパク質 19.1g 脂質 18.7g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 2.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 ハンバーグ和風オニオンソース

熱量 398kcal タンパク質 15.4g 脂質 18.1g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦

ソースで食べる
ハンバーグ!

玉葱たっぷり

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。



25 厚切りハムカツ

熱量 519kcal タンパク質 22.2g 脂質 24.0g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 チキン南蛮風

熱量 403kcal タンパク質 19.9g 脂質 16.4g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 ハンバーグマスタードソース

熱量 442kcal タンパク質 14.6g 脂質 24.3g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦

ソースで食べる
ハンバーグ!

マイルドな辛さ



30 とんてき風焼き肉

熱量 473kcal タンパク質 18.0g 脂質 26.7g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 みそピー唐揚げ

熱量 410kcal タンパク質 20.9g 脂質 20.3g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

ご当地メニュー
千葉県

土曜日は
オリジナル
メニューを
お届けします!

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 陸の豊かさも 守ろう

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、臭異、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。)

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

全店VCチェーン
ハローランチグループ
商標登録第2-40786号

お申し込み書

	8月	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水	
デリシャス								※				山の日			営業している場合も ございますので、 詳細はお近くの ハローランチのお店に お問い合わせください。							※											
ロイヤル								※				山の日										※											
お客様名																	ご住所																
																	様																
																	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。