

Hello Lunch Delivery

Royal

ハローランチ
ロイヤル

野菜たっぷりメニュー!

9 | 2022
September

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で!



月見メレンゲトースト

材料

食パン(6枚切).....1枚
卵.....1個
ハーフベーコン.....3枚
バター、粉チーズ、
黒胡椒、塩.....適量
お好みの野菜.....適量

作り方

① 卵は卵黄と卵白に分ける。卵白に塩を少々加え角が立つまで泡立てる。ベーコンは焼く。
② 食パンにバターを塗り、焼いたベーコンを乗せる。その上にメレンゲをこんもりと乗せ、真ん中にくぼみを作り、粉チーズを振る。
③ トースターで焼き、焼き色がついてきたらホイルをかぶせて2分くらい焼く。くぼみに卵黄を静かにのせ、黒胡椒を振り、野菜と盛り合わせる。

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



1 わさびフレンチかつ
熱量 435kcal タンパク質 16.6g 脂質 16.4g 炭水化物 50.7g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚介類 カニ

Friday



2 魚の辛味焼き
熱量 451kcal タンパク質 20.6g 脂質 22.6g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚介類 カニ



5 大きなささみ揚げ
熱量 456kcal タンパク質 19.3g 脂質 18.9g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚介類 カニ



6 豚唐の黒ごま麻婆あん
熱量 419kcal タンパク質 21.6g 脂質 16.7g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚介類 エビ カニ



7 豚しゃぶ風・魚の竜田揚げ
熱量 415kcal タンパク質 18.6g 脂質 22.3g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚介類 カニ



8 イカフライ・大葉つくね
熱量 429kcal タンパク質 19.8g 脂質 18.9g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚介類 カニ



9 鶏唐のカチャトーラ風
熱量 404kcal タンパク質 19.4g 脂質 20.7g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚介類 カニ



12

メンチカツ塩レモンソース

熱量 494kcal タンパク質 22.3g 脂質 24.2g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13

豚肉チリソース炒め

熱量 525kcal タンパク質 16.5g 脂質 29.0g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 4.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14

ハンバーグ玉ねぎ甘酢ソース

熱量 350kcal タンパク質 14.5g 脂質 16.2g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 4.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15

タンドリーチキン・ハムカツ

熱量 467kcal タンパク質 18.9g 脂質 22.9g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦



16

ソースかつ

熱量 510kcal タンパク質 16.1g 脂質 27.9g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



敬老の日

19



20

白身魚フライ

熱量 402kcal タンパク質 16.0g 脂質 21.0g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21

油淋鶏

熱量 512kcal タンパク質 19.5g 脂質 27.2g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦



22

豚肉の生姜焼き

熱量 477kcal タンパク質 22.5g 脂質 23.9g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



秋分の日

23



26

ハンバーグ・えびカツ

熱量 440kcal タンパク質 19.4g 脂質 20.5g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27

タッカルビ風チキンカツ

熱量 452kcal タンパク質 18.2g 脂質 20.1g 炭水化物 48.8g 食塩相当量 4.4g
使用原料 卵 乳 小麦



28

明太子クリーミーフライ

熱量 474kcal タンパク質 18.4g 脂質 26.0g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29

焼き肉&メンチカツ

熱量 567kcal タンパク質 20.0g 脂質 33.3g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30

豚肉のセサミ焼き・春巻

熱量 500kcal タンパク質 16.8g 脂質 25.0g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

食中毒防止ご協力をお願い

- 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、湿気の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。
●掲載している栄養情報は、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

Table with columns: 熱量, 蛋白質, 脂質, 炭水化物. Rows: ご飯100g, 普通盛り230g, 大盛り280g

- 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。



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 川越市月町41-3
株式会社 スカマツ TEL(049) 225-1313
FAX(049) 225-1164

お申し込み書

Order form table with columns for date (9月 to 16日) and customer name/address.

- 食数の変更は早めをお願い致します。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でお願い致します。
●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付日に○印を付していただければ幸いです。