

Hello Lunch Delivery

Royal

ハローランチ
ロイヤル

野菜たっぷりメニュー!

11 | 2022
November

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で!



たっぷり生姜で食べる鶏肉のホイル焼き

材料 (2人分)

鶏モモ肉…………… 300g
下味 [塩麹…………… 大さじ1
酒…………… 小さじ2
長葱…………… 1本
舞茸…………… 1/2株
人参、万能ねぎ、レモン… 適量
生姜だれ [根生姜…………… 30g
正油…………… 小さじ2
ごま油…………… 少々

作り方

①鶏肉は一口大に切り、下味の調味料をもみこみ30分から1時間おく。長葱は斜め切り、舞茸はほぐす。
②人参は好きな型で抜き下茹でする。万能ねぎは小口切りにする。生姜はみじん切りにし、調味料と混ぜて生姜だれを作る。
③アルミホイルを30センチ位に切り、長葱を少し残して並べた上に鶏肉をのせ、舞茸、残りの長葱、人参を手前に並べてホイルを閉じる。同様にもう一つ包む。魚焼きグリルの中火で約10分、肉に火が通るまで焼く。
④ホイルを開いて万能ねぎをちらし、生姜だれとレモンを添える。

Monday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

Tuesday



1 **ビビンバ風・魚の蒲焼**
熱量 451kcal タンパク質 19.4g 脂質 24.6g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜

Wednesday



2 **黒胡椒チキン**
熱量 365kcal タンパク質 19.6g 脂質 13.6g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

Thursday

文化の日

3



Friday



4 **スイートチリメンチ**
熱量 443kcal タンパク質 18.1g 脂質 22.1g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



7 **エビカツ**
熱量 465kcal タンパク質 14.7g 脂質 23.0g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ カニ



8 **とんてき風**
熱量 391kcal タンパク質 16.8g 脂質 19.5g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ カニ



9 **オムハヤシ・ハムカツ**
熱量 498kcal タンパク質 17.4g 脂質 28.0g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



10 **親子あんかけチキンカツ**
熱量 469kcal タンパク質 19.6g 脂質 19.9g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



11 **魚のフライ** 炊き込みご飯
熱量 431kcal タンパク質 22.4g 脂質 22.0g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 5.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



14 ひれかつ
 熱量 407kcal タンパク質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 3.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 鶏肉のカレー揚げ
 熱量 432kcal タンパク質 19.3g 脂質 20.8g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 4.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 豚天のおろしあん
 熱量 481kcal タンパク質 22.3g 脂質 25.3g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 煮込みハンバーグ
 熱量 458kcal タンパク質 17.4g 脂質 22.3g 炭水化物 42.2g 食塩相当量 4.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 すき焼き風煮・イカ天
 熱量 418kcal タンパク質 19.9g 脂質 17.7g 炭水化物 41.0g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 チキンステーキ
 熱量 401kcal タンパク質 15.9g 脂質 19.0g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 とんかつのこクリームソース
 熱量 472kcal タンパク質 16.2g 脂質 24.9g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦



23 勤労感謝の日



24 メンチカツ・かに玉風オムレツ
 熱量 440kcal タンパク質 15.7g 脂質 21.3g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 鶏の唐揚げ・ピカディージョ
 熱量 393kcal タンパク質 14.3g 脂質 21.5g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦



28 ハンバーグカレー・エビフライ
 熱量 466kcal タンパク質 16.8g 脂質 22.2g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 4.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 明太子ささみフライ 炊き込みご飯
 熱量 469kcal タンパク質 16.0g 脂質 22.2g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 5.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 白身フライのエスカベッシュ風
 熱量 459kcal タンパク質 20.1g 脂質 23.7g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 4.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

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

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。

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。

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。)

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 新潟市東区卸新町1丁目842-23 (株)ハローランチ
 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。



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

お申し込み書

クラス	11月	1次	2次	3次	4次	5次	6次	7次	8次	9次	10次	11次	12次	13次	14次	15次	16次	お客様名
ロイヤル				文化の日			※							※				
	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	様
	17木	18金	19土	20日	21月	22火	23水	24木	25金	26土	27日	28月	29火	30水				ご住所
	個	個	個	※	個	個	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、貴社のお休み日を左記の日に○印を付していただければ幸いです。