

2023

7

July

ハローランチ

Royal

ロイヤル

野菜
たっぷり
メニュー!

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



豚肉の辛味噌炒め

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



3 メンチカツ・焼き魚

熱量 519kcal タンパク質 18.0g 脂質 28.7g 炭水化物 42.7g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



4 焼き肉・ジャージャー麺

熱量 553kcal タンパク質 22.2g 脂質 25.4g 炭水化物 55.8g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



5 鶏の唐揚げチリソース

熱量 456kcal タンパク質 22.0g 脂質 22.5g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



6 ひれかつ・キーマカレー

熱量 448kcal タンパク質 18.0g 脂質 18.9g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



7 ハンバーグジャリアピソース

熱量 502kcal タンパク質 23.1g 脂質 22.8g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



10 明太子クリーミーフライ

熱量 447kcal タンパク質 13.9g 脂質 23.5g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



11 チキンのしそ味噌焼き

熱量 468kcal タンパク質 21.6g 脂質 20.5g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 魚 野菜



12 中華風弁当

熱量 421kcal タンパク質 12.0g 脂質 24.1g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



13 豚肉の生姜焼き・魚の磯辺フライ

熱量 452kcal タンパク質 21.3g 脂質 22.0g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



14 チキンカツ・イカチリ風

熱量 374kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.3g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

海の日

17



★夏フェスウィーク★



18 ハンバーグマスタードソース
 熱量 397kcal タンパク質 17.6g 脂質 18.5g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 4.7g
 使用原料 卵 乳 小麦

ガッツリ人気のおかずの1週間!



19 とんかつ
 熱量 529kcal タンパク質 16.6g 脂質 25.0g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦

夏を楽しみましょう!!



20 鶏の唐揚げ
 熱量 569kcal タンパク質 26.3g 脂質 31.0g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 カニ



21 メンチカツ&カレー
 熱量 487kcal タンパク質 15.6g 脂質 27.7g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏皮



24 チキンステーキ
 熱量 424kcal タンパク質 14.5g 脂質 21.2g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏皮 鶏皮 鶏皮 カニ



25 豚肉の辛味噌炒め
 熱量 434kcal タンパク質 19.6g 脂質 21.2g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏皮 鶏皮 鶏皮 カニ



26 厚切りハムカツ・そばサラダ
 熱量 467kcal タンパク質 16.7g 脂質 18.5g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏皮 エビ カニ



27 串なし焼き鳥風
 熱量 445kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.5g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 4.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏皮 鶏皮 エビ カニ



28 豚肉のゆかり揚げ
 熱量 428kcal タンパク質 14.8g 脂質 24.5g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏皮 鶏皮 鶏皮 カニ



31 ハンバーググラトウイユソース
 熱量 448kcal タンパク質 22.3g 脂質 14.6g 炭水化物 53.3g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 鶏皮 鶏皮 鶏皮 カニ

夏野菜を
トマトソースで
煮込んだソース

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
 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。

1日に食べる各料理区分の「つ(SV)」が適切な値となる程度の食事を心がけましょう。

1日分	
5-7 つ(SV)	主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5-6 つ(SV)	副菜 (野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度
3-5 つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2 つ(SV)	果物 みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

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。

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

お申し込み書

クラス	7月	1土	2日	3月	4火	5水	6木	7金	8土	9日	10月	11火	12水	13木	14金	15土	16日	お客様名
ロイヤル			※							※							※	様
	17日	18火	19水	20木	21金	22土	23日	24月	25火	26水	27木	28金	29土	30日	31月			ご住所
	海の日						※							※				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日付に○印を付していただければ幸いです。