

2023

11

November

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！



※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

ハンバーグデミグラスソース

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



1 ご飯がすすむ!! 豚丼

熱量 451kcal タンパク質 21.4g 脂質 23.0g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ

Thursday



2 やわらかひれかつ

熱量 433kcal タンパク質 15.0g 脂質 20.1g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉

Friday

文化の日

3



6 スイートチリメンチ

熱量 470kcal タンパク質 13.2g 脂質 27.2g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ



旬のきのこ入り!

7 豚肉のオイスターソース炒め

熱量 410kcal タンパク質 16.2g 脂質 22.9g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ



8 ジューシー鶏の唐揚げ

熱量 452kcal タンパク質 20.9g 脂質 23.5g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ



香ばしいごま風味!

9 魚の利休焼き 炊き込みご飯

熱量 510kcal タンパク質 20.5g 脂質 23.9g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 6.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ



10 海老フライ&ハンバーグ

熱量 505kcal タンパク質 23.4g 脂質 20.6g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ



13 スパイシー! チキンステーキ
 熱量 383kcal タンパク質 16.0g 脂質 17.9g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



14 豚肉の山賊焼き
 熱量 448kcal タンパク質 13.7g 脂質 23.6g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



15 野菜おろしソースかつ
 熱量 495kcal タンパク質 14.9g 脂質 27.2g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



16 チキン南蛮
 熱量 593kcal タンパク質 24.2g 脂質 37.0g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 4.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



17 最強コンビ! カレー&メンチカツ
 熱量 426kcal タンパク質 15.3g 脂質 22.0g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



20 ハンバーグチーズマヨソース
 熱量 448kcal タンパク質 17.3g 脂質 25.6g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



21 昔ながらのハムカツ 炊き込みご飯
 熱量 507kcal タンパク質 20.1g 脂質 22.1g 炭水化物 51.1g 食塩相当量 5.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



22 味がしみしみすき焼き風煮
 熱量 430kcal タンパク質 17.9g 脂質 20.8g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 4.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



勤労感謝の日



24 ヘルシーチキンのマスタードソース
 熱量 401kcal タンパク質 18.4g 脂質 19.9g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



27 香味たれがやみつき! 油淋鶏
 熱量 374kcal タンパク質 18.9g 脂質 15.2g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 4.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



28 焼き肉・えびかつ
 熱量 441kcal タンパク質 18.2g 脂質 25.2g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ カニ



29 チキン竜田
 熱量 431kcal タンパク質 18.1g 脂質 23.4g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



30 ハンバーグデミグラスソース
 熱量 483kcal タンパク質 18.4g 脂質 27.3g 炭水化物 41.9g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ

食事バランスガイド
 あなたの食事は大丈夫?

1日に食べる各料理区分の「つ」(50%)の適切な量となる程度の食事を心がけましょう。

1日分	
5-7	主食(ごはん、パン、麺)
5-6	副菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐、野菜、海藻類)
3-5	主菜(肉、魚、卵)
2	牛乳・乳製品
2	果物

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。
- 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/



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

商標登録第2-40786号

お申し込み書

クラス	11月	1米	2米	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	13月	14火	15水	16木	お客様名
ロイヤル			文化の日			※							※					
	17金	18土	19日	20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木				ご住所
			※								※							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。
- 金曜日までにお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。