

2023

12
December

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。

ホワイトクリームハンバーグ

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。



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 (野菜、きのこ、海藻料理)
5-6 つ(SV)	副菜 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 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

Friday



1 甘酢あんが美味しい! 酢豚
熱量 484kcal タンパク質 14.0g 脂質 25.2g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 肉類 こんにゃく



4 ご飯がすすむ! 味噌カツ
熱量 446kcal タンパク質 15.2g 脂質 22.5g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 肉類 エビ カニ



5 プルコギ風・魚の天ぷら
熱量 437kcal タンパク質 19.1g 脂質 23.4g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 肉類 こんにゃく カニ



6 豆腐ステーキ
熱量 434kcal タンパク質 14.2g 脂質 22.1g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 肉類 こんにゃく



7 鶏唐のわさびフレンチソース
熱量 446kcal タンパク質 21.0g 脂質 23.9g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 肉類 こんにゃく



8 メンチカツ 炊き込みご飯
熱量 540kcal タンパク質 14.5g 脂質 28.5g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 5.6g
使用原料 卵 乳 小麦 野菜 肉類 エビ カニ

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。



11 ぷりぷりエビかつ

熱量 380kcal タンパク質 15.4g 脂質 18.4g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



12 豚肉の唐揚げ甘酢あんかけ

熱量 380kcal タンパク質 17.3g 脂質 18.3g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



13 タッカルビ風

熱量 411kcal タンパク質 12.9g 脂質 14.1g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



14 ハンバーグジャリアピンスソース

熱量 486kcal タンパク質 17.3g 脂質 28.2g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



15 豚肉の辛みそ炒め

熱量 458kcal タンパク質 19.2g 脂質 23.0g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



18 こく旨!オムハヤシ

熱量 393kcal タンパク質 9.2g 脂質 18.8g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



19 とり天のみぞれあん

熱量 391kcal タンパク質 17.3g 脂質 18.1g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



20 白身魚フライ 炊き込みご飯

熱量 409kcal タンパク質 21.0g 脂質 16.0g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 6.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



21 人気のおかず!カツ&カレー

熱量 494kcal タンパク質 15.9g 脂質 28.5g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



22 鶏の柚子こしょう唐揚げ

熱量 454kcal タンパク質 19.6g 脂質 29.3g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



25 ホワイトクリームハンバーグ

熱量 471kcal タンパク質 17.4g 脂質 23.7g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



26 チキンカツ

熱量 397kcal タンパク質 15.5g 脂質 18.1g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



27 味がししみみ肉豆腐

熱量 458kcal タンパク質 21.0g 脂質 18.4g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



28 ソースメンチ・イカチリ

熱量 526kcal タンパク質 16.8g 脂質 29.0g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 落花生 エビ カニ



29 オリジナルメニュー

年末年始の営業については、お近くのハローランチのお店にお問い合わせください。

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。
- 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。



- 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。
- 掲載している栄養量は、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。
- 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。

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/



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、行業弁当、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。



商標登録第2-40786号

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
〒350-0825 川越市月吉町41-3
ハローランチ川越店 TEL(049)225-1313
株式会社 **スカマツ** FAX(049)225-1164

お申し込み書

クラス	12月	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	お客様名
ロイヤル				※							※							様
		個	個		個	個	個	個	個	個		個	個	個	個	個	個	ご住所
	※	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31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。