

ハローランチ

12

2023 December

デリシヤス

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で！

野菜たっぷりメニュー！

Hello Lunch Delivery



ホワイトクリームハンバーグ

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

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



1 甘酢あんが美味しい! 酢豚

熱量 410kcal タンパク質 12.2g 脂質 21.1g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 梅干 こんにゃく



4 ご飯がすすむ! 味噌カツ

熱量 418kcal タンパク質 13.4g 脂質 21.4g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 梅干 こんにゃく



5 プルコギ風

熱量 361kcal タンパク質 16.0g 脂質 18.9g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 梅干 こんにゃく



6 豆腐ステーキ

熱量 359kcal タンパク質 10.7g 脂質 17.2g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 梅干 こんにゃく



7 鶏唐のわさびフレンチソース

熱量 365kcal タンパク質 17.2g 脂質 19.4g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 梅干 こんにゃく



8 メンチカツ

熱量 454kcal タンパク質 14.2g 脂質 24.1g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 5.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 梅干 こんにゃく

炊き込みご飯

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

※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 303kcal タンパク質 11.6g 脂質 13.5g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12 **豚肉の唐揚げ甘酢あんかけ**
 熱量 337kcal タンパク質 13.4g 脂質 16.5g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13 **タッカルビ風**
 熱量 346kcal タンパク質 12.5g 脂質 14.0g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 **ハンバーグシャリアピンソース**
 熱量 417kcal タンパク質 15.5g 脂質 25.0g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 **豚肉の辛みそ炒め**
 熱量 417kcal タンパク質 18.2g 脂質 20.4g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 **こく旨! オムハヤシ**
 熱量 372kcal タンパク質 8.5g 脂質 18.5g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 **とり天のみぞれあん**
 熱量 333kcal タンパク質 14.7g 脂質 15.9g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 **白身魚フライ** 炊き込みご飯
 熱量 364kcal タンパク質 19.1g 脂質 14.9g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 5.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 **人気のおかず! カツ&カレー**
 熱量 432kcal タンパク質 13.3g 脂質 25.1g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 **鶏の柚子こしょう唐揚げ**
 熱量 381kcal タンパク質 15.8g 脂質 24.4g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 **ホワイトクリームハンバーグ**
 熱量 388kcal タンパク質 16.0g 脂質 19.0g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 **チキンカツ**
 熱量 354kcal タンパク質 14.1g 脂質 14.6g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 2.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 **味がしみしみ 肉豆腐**
 熱量 379kcal タンパク質 15.5g 脂質 14.6g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 **ソースメンチ**
 熱量 489kcal タンパク質 14.7g 脂質 27.1g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**本年一年間
 ご愛食誠にありがとうございました。
 来年もどうぞよろしく
 お願い申し上げます。**

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時迄にお召上がりください。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 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。
- 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 & A

- 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 新潟市東区卸新町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て調製致します。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

商標登録第2-40786号

お申し込み書

	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	
デリシャス				※							※							※							※								
ロイヤル				※							※							※							※								
お客様名											ご住所											TEL											

●食数の変更は早めにお問い合わせください。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。
 ●金曜日までに申込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しく下さい。また、貴社のお休み日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。

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。