

Hello Lunch Delivery

Royal

ハローランチ ロイヤル

野菜たっぷりメニュー!

2024
February 2

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。

チキン南蛮風

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!

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 焙煎ごま入りソースメンチ
熱量 457kcal タンパク質 15.0g 脂質 25.4g 炭水化物 40.8g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



2 ご飯がすすむ! 豚丼風
熱量 449kcal タンパク質 17.7g 脂質 20.6g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



5 ガツリ!たれかつ
熱量 376kcal タンパク質 18.6g 脂質 16.5g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



6 青椒肉絲・春巻き
熱量 376kcal タンパク質 15.9g 脂質 17.4g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



7 魚の西京焼き
熱量 508kcal タンパク質 21.3g 脂質 25.1g 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 エビ カニ



8 豚肉のカレーソース
熱量 449kcal タンパク質 15.8g 脂質 24.7g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 花生



9 チキン南蛮風
熱量 550kcal タンパク質 21.1g 脂質 36.0g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



振替休日

12



13 ぷりっとエビカツ
熱量 492kcal タンパク質 16.4g 脂質 26.0g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 ハンバーグトマトバジルソース
熱量 426kcal タンパク質 17.6g 脂質 23.2g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 カニ



15 チキンカツ 炊き込みご飯
熱量 429kcal タンパク質 15.0g 脂質 14.6g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 5.3g
使用原料 卵 乳 小麦 落花生 カニ



16 ピリ辛焼き肉
熱量 443kcal タンパク質 17.6g 脂質 21.9g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 落花生 カニ



19 魚のフライ・ハムステーキ
熱量 357kcal タンパク質 15.4g 脂質 16.9g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 豆腐ステーキ玉葱ソース
熱量 524kcal タンパク質 16.1g 脂質 27.8g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 鶏の唐揚げ
※写真はイメージです。※弁当容器でお届けします。
熱量 459kcal タンパク質 22.4g 脂質 26.4g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



22 豚肉の生姜焼き
熱量 497kcal タンパク質 16.1g 脂質 24.3g 炭水化物 50.0g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 甘辛チキン
熱量 380kcal タンパク質 16.0g 脂質 17.4g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 和風ハンバーグ
※写真はイメージです。※弁当容器でお届けします。
熱量 464kcal タンパク質 18.2g 脂質 26.1g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 旨じゅがコロケ 炊き込みご飯
熱量 483kcal タンパク質 15.1g 脂質 20.3g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 5.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 最強コンビ!カツ&カレー
熱量 485kcal タンパク質 16.0g 脂質 25.4g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



天皇誕生日

23



MY箸 をしよう!

みんなで止めよう地球温暖化

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。



- 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

	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/



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
 〒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	2月	1月	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	お客様名
ロイヤル					※													様
		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				ご住所
			※															TEL

●食数の変更は早めにお問い合わせ致します。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、貴社のお休み日を左記の付日に○印を付していただければ幸いです。