

2024

3

March

野菜  
たっぷり  
メニュー!

Hello Lunch Delivery

# ハローランチ デリバリアス

笑顔と健康をお届けします。  
地域の旬を、地域の味で!



ハンバーグ&海老フライ

※写真はイメージです。  
※弁当容器でお届けします。

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 をしよう!

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、 いも、海藻類等) 野菜料理ら5皿程度
3-5 つ(SV)	主菜(肉、魚、卵、 大豆料理) 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 鶏の竜田揚げ

熱量 366kcal タンパク質 15.6g 脂質 22.3g 炭水化物 21.6g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば こんにゃく エビ カニ



4 ソースハムカツ

熱量 419kcal タンパク質 13.3g 脂質 20.6g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 2.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば こんにゃく エビ カニ



5 ハンバーグ&海老フライ

熱量 448kcal タンパク質 17.2g 脂質 19.5g 炭水化物 48.7g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば こんにゃく エビ カニ



6 魚のみそ煮

熱量 427kcal タンパク質 19.5g 脂質 21.3g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば こんにゃく エビ カニ



7 すき焼き風煮

熱量 343kcal タンパク質 14.0g 脂質 13.5g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 3.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば こんにゃく エビ カニ



8 ビーフメンチカツ

熱量 453kcal タンパク質 14.5g 脂質 23.5g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 5.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば こんにゃく エビ カニ

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。



**11 チキンのトマトバジルソース**  
 熱量 332kcal タンパク質 19.5g 脂質 14.7g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 2.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**12 かつ&カレー**  
 熱量 469kcal タンパク質 14.0g 脂質 25.4g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**13 海鮮回鍋肉**  
 熱量 365kcal タンパク質 16.9g 脂質 19.8g 炭水化物 21.6g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**14 バラエティランチ**  
 熱量 414kcal タンパク質 17.4g 脂質 20.9g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦



**15 豚肉の西京焼き**  
 熱量 399kcal タンパク質 14.3g 脂質 19.3g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**18 メンチカツ**  
 熱量 390kcal タンパク質 15.6g 脂質 18.6g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**19 油淋鶏**  
 熱量 353kcal タンパク質 17.7g 脂質 14.0g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 5.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**20 春分の日**



**21 豚肉の生姜焼き**  
 熱量 346kcal タンパク質 16.2g 脂質 18.5g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 2.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 チキンステーキ**  
 熱量 284kcal タンパク質 10.4g 脂質 16.8g 炭水化物 19.6g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25 ハンバーグチャリアピソース**  
 熱量 390kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.1g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**26 ハヤシ**  
 熱量 373kcal タンパク質 15.9g 脂質 19.4g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**27 豚肉のおろしあん**  
 熱量 388kcal タンパク質 12.8g 脂質 22.0g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 2.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 鶏のカレー風味唐揚げ**  
 熱量 388kcal タンパク質 18.9g 脂質 22.0g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**29 味噌かつ**  
 熱量 373kcal タンパク質 14.3g 脂質 16.6g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 2.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**！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。
- 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、臭気、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  
 〒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 **アスカマツ** FAX (049) 225-1164

全店VCチェーン  
**ハローランチ**  
 まごころランチのデリバリー

商標登録第2-40786号

**お申し込み書**

	3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	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日	
デリシャス		個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個
ロイヤル		個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個
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。なおご連絡は間違え防止のため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、貴社のお休日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。