

Hello Lunch Delivery

ハローランチ ロイヤル

Royal

野菜たっぷりメニュー!

2024
March 3



※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&海老フライ

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

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!

MY箸
を使おう!

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



4 ソースハムカツ

熱量 502kcal タンパク質 19.7g 脂質 25.6g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉 魚 鶏 豚 牛 鶏 卵



5 ハンバーグ&海老フライ

熱量 508kcal タンパク質 18.3g 脂質 23.4g 炭水化物 52.4g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉 魚 鶏 豚 牛 鶏 卵



6 魚のみそ煮

熱量 460kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.3g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉 魚 鶏 豚 牛 鶏 卵



7 すき焼き風煮・春巻き

熱量 379kcal タンパク質 15.2g 脂質 14.0g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉 魚 鶏 豚 牛 鶏 卵



1 鶏の竜田揚げ

熱量 399kcal タンパク質 20.2g 脂質 22.7g 炭水化物 24.2g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉 魚 鶏 豚 牛 鶏 卵



8 ビーフメンチカツ 炊き込みご飯

熱量 481kcal タンパク質 16.3g 脂質 24.6g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 5.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 野菜 肉 魚 鶏 豚 牛 鶏 卵

※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 406kcal タンパク質 22.5g 脂質 16.9g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ



12 かつ&カレー
 熱量 504kcal タンパク質 14.6g 脂質 27.3g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 落花生 カニ



13 海鮮回鍋肉・ハム天ぷら
 熱量 436kcal タンパク質 19.4g 脂質 23.3g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ



14 バラエティランチ
 熱量 493kcal タンパク質 21.3g 脂質 25.6g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ



15 豚肉の西京焼き
 熱量 435kcal タンパク質 16.0g 脂質 19.9g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



18 メンチカツ・魚の南部焼き
 熱量 434kcal タンパク質 17.2g 脂質 20.6g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 4.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ



19 油淋鶏
 熱量 425kcal タンパク質 18.2g 脂質 18.5g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 5.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ
 ※写真はイメージです。
 ※弁当容器でお届けします。



20 春分の日
 ご飯がすすむ!



21 豚肉の生姜焼き
 熱量 404kcal タンパク質 19.6g 脂質 20.6g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



22 チキンステーキ
 熱量 353kcal タンパク質 11.6g 脂質 21.1g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 3.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ



25 ハンバーグシャリアピンソース
 熱量 439kcal タンパク質 19.1g 脂質 22.4g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ



26 ハヤシ・イカフライ
 熱量 414kcal タンパク質 16.9g 脂質 22.0g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 3.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 落花生 カニ



27 豚肉のおろしあん
 熱量 449kcal タンパク質 15.2g 脂質 23.8g 炭水化物 37.0g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ



28 鶏のカレー風味唐揚げ
 熱量 468kcal タンパク質 21.9g 脂質 26.2g 炭水化物 31.2g 食塩相当量 4.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 エビ



29 味噌かつ
 熱量 415kcal タンパク質 17.4g 脂質 18.8g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 野菜 カニ
 ※写真はイメージです。
 ※弁当容器でお届けします。

！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。
 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.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？ 真心込めた手作り味の味。
 A. 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	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	お客様名
ロイヤル			※								※							様
	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			ご住所
	※			春分の日				※								※		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、貴社のお休日を左記の日に○印を付していただければ幸いです。