

Hello Lunch Delivery

# Royal

ハローランチ  
ロイヤル

野菜たっぷりメニュー!

5 | 2022  
May

笑顔と健康をお届けします。  
地域の旬を、地域の味で!



## そら豆とえびのカップサラダ

材料(5個分)

サンドイッチ用食パン……5枚  
 そら豆(むき身)……40g  
 茹でえび(生食用)……30g  
 ジャガイモ……60g  
 ゆで卵……1個  
 マヨネーズ……大さじ2  
 粒マスタード……6g  
 A 牛乳……小さじ1  
 レモン汁……小さじ1/2  
 砂糖・塩……適量  
 タイム、チャービル……適量

作り方

- ① 食パンの四辺に2cm位の切り込みを入れ、プリンカップに入れオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ② ジャガイモはさいの目に切り、水にさらしアクを抜き茹でる。そら豆はさやから出し切り込みを入れ塩茹でにし、薄皮から出す。えびは3等分に切る。ゆで卵は粗みじん切りにする。
- ③ ②をボウルに入れ、混ぜ合わせたAを加え和える。
- ④ 冷ました①に③を詰める。チャービルやタイムなどハーブを添える。

Monday



2 さっくりメンチ

熱量 556kcal タンパク質 17.5g 脂質 30.0g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 3.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜

Tuesday



憲法記念日

3



Wednesday



みどりの日

4



Thursday



こどもの日

5

Friday



6 チキンステーキ

熱量 498kcal タンパク質 18.5g 脂質 18.2g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜

※写真はイメージです。  
※弁当容器でお届けします。



9 黒カレーかつ

熱量 545kcal タンパク質 18.3g 脂質 32.0g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 3.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜



10 焼き肉・魚の竜田揚げ

熱量 436kcal タンパク質 23.0g 脂質 24.5g 炭水化物 27.5g 食塩相当量 2.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



11 照り焼きハンバーグ

熱量 501kcal タンパク質 23.8g 脂質 20.1g 炭水化物 53.8g 食塩相当量 4.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜



12 チキン南蛮・えびフライ

熱量 546kcal タンパク質 22.2g 脂質 25.1g 炭水化物 55.1g 食塩相当量 3.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ



13 豚肉のしょうゆ糍漬け焼き

熱量 425kcal タンパク質 18.0g 脂質 20.8g 炭水化物 36.9g 食塩相当量 2.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ カニ

おすすめ



16 **ハムカツ・ミニハンバーグ**  
 熱量 515kcal タンパク質 14.3g 脂質 29.0g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



17 **魚の利休焼き・鶏の紅生姜天**  
 熱量 419kcal タンパク質 27.2g 脂質 16.9g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 4.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



18 **チーズ in メンチ**  
 熱量 471kcal タンパク質 21.5g 脂質 24.1g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 3.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



19 **豚丼風煮・えびかつ**  
 熱量 504kcal タンパク質 19.7g 脂質 25.1g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 3.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



20 **鶏の唐揚げ・カレー**  
 熱量 473kcal タンパク質 22.5g 脂質 28.0g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 3.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



23 **ビビンバ風・春巻き**  
 熱量 405kcal タンパク質 20.8g 脂質 18.1g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 3.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



24 **ハンバーグメキシカンソース**  
 熱量 483kcal タンパク質 23.9g 脂質 20.9g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 3.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ



25 **チキンカツ (カレー味)**  
 熱量 523kcal タンパク質 23.3g 脂質 24.6g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 4.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



26 **ソースかつ・オムレツ**  
 熱量 406kcal タンパク質 22.2g 脂質 17.4g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



27 **黒豚コロケ・いりどり**  
 熱量 476kcal タンパク質 15.7g 脂質 26.1g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



30 **ポークソテーデミソースかけ**  
 熱量 466kcal タンパク質 19.2g 脂質 25.6g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 2.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ



31 **チキンおろし竜田**  
 熱量 522kcal タンパク質 26.7g 脂質 32.1g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 4.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏皮 エビ カニ

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。従来から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。

私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています  
**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**  
 12 つくる責任 つかう責任 14 海の豊かさを 守ろう 15 陸の豊かさも 守ろう

**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。  
 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
普通盛り 250g	420kcal	6.3g	0.8g	93g
大盛り 300g	504kcal	7.5g	0.9g	111g

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。  
 A. 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/

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。

お申し込みは  
**ハローランチ川越店**  
 株式会社 **スカマツ**  
 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  
 TEL(049)225-1313  
 FAX(049)225-1164

**お申し込み書**

クラス	5月	1日	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		※		憲法記念日	みどりの日	こどもの日			※							※		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	30日	31日		ご住所
		個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	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付日に○印を付していただければ幸いです。