

Hello Lunch Delivery

# Royal

ハローランチ  
ロイヤル

野菜たっぷりメニュー!

12 | 2022  
December

笑顔と健康をお届けします。  
地域の旬を、地域の味で!



## パンケーキツリー

材料 (1台分)

- A
- ホットケーキミックス… 200g
  - ほうれん草パウダー… 小さじ2
  - 卵… 1個
  - 牛乳… 150ml
- B
- 生クリーム… 150ml
  - 砂糖… 大さじ1/2
  - ミックスベリー・アラザン… 適量
  - バター… 適量

作り方

- ① ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ② フライパンにバターを熱し、組み立てた時に上にいくほど小さくなるように大きさの違うパンケーキを4枚焼く。粗熱が取れたら星型に切る。
- ③ 生クリームは砂糖を加えて8分立てにする。
- ④ 一番大きな星形のパンケーキに生クリームを塗り、ミックスベリーをのせる。次に大きいパンケーキを重ねて生クリームを塗り、ミックスベリーをのせる。これを3段重ね、一番上に小さいパンケーキをのせる。
- ⑤ アラザンを散らし、ラズベリーを飾る。

Monday

土曜日は  
オリジナルメニューを  
お届けします!

Tuesday

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。

Wednesday

## 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。

Thursday



1 豚丼風煮・ソースハムカツ  
熱量 394kcal タンパク質 16.1g 脂質 17.1g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

Friday



2 鶏の唐揚げ塩レモンソース  
熱量 429kcal タンパク質 18.7g 脂質 24.8g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



5 ねぎ塩焼き肉  
熱量 359kcal タンパク質 18.8g 脂質 18.5g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



6 チキンカツカレーソース  
熱量 471kcal タンパク質 19.9g 脂質 24.0g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



7 ハンバーグきのこソース  
熱量 515kcal タンパク質 18.1g 脂質 25.0g 炭水化物 61.6g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



8 豚肉のパン粉焼き  
熱量 404kcal タンパク質 19.0g 脂質 17.5g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 4.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



9 デミグラス煮込み  
熱量 442kcal タンパク質 15.5g 脂質 24.3g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ





ピリッと辛い

12 みそ仕立ての生姜焼き  
熱量 495kcal タンパク質 20.4g 脂質 27.4g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



13 中華風弁当  
熱量 417kcal タンパク質 12.2g 脂質 20.3g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 3.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



14 白身魚フライ 炊き込みご飯  
熱量 371kcal タンパク質 19.5g 脂質 16.1g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 5.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



15 あおさ香る鶏の唐揚げ  
熱量 424kcal タンパク質 15.5g 脂質 26.0g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 4.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



16 ハンバーグステーキ  
熱量 441kcal タンパク質 17.6g 脂質 22.5g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



ドーン!と  
とんかつ

※写真はイメージです。  
※弁当容器でお届けします。

19 ソースとんかつ  
熱量 536kcal タンパク質 17.6g 脂質 27.8g 炭水化物 50.5g 食塩相当量 4.9g  
使用原料 卵 乳 小麦



20 ミートボールカレー  
熱量 424kcal タンパク質 18.1g 脂質 21.4g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 4.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



ご当地メニュー  
宮崎県

21 チキン南蛮風  
熱量 489kcal タンパク質 19.5g 脂質 28.5g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 4.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



今日は冬至

22 ハンバーグ玉ねぎ甘酢ソース  
熱量 394kcal タンパク質 17.4g 脂質 17.2g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



23 お肉の唐揚げ麻辣タレ 炊き込みご飯  
熱量 393kcal タンパク質 16.3g 脂質 15.0g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 5.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



26 ハンバーグわさびフレンチソース  
熱量 465kcal タンパク質 16.3g 脂質 25.8g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 4.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



27 鶏の竜田揚げ  
熱量 402kcal タンパク質 18.5g 脂質 23.9g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 3.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ



28 焼き肉・麻婆豆腐  
熱量 489kcal タンパク質 18.8g 脂質 26.5g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 鶏肉 エビ カニ

29 オリジナル  
メニュー



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。



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。



- 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)ハローランチ  
 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。



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

お申し込み書

クラス	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	お客様名
ロイヤル					※							※						様
	17土	18日	19月	20火	21水	22木	23金	24土	25日	26月	27火	28水	29木	30金	31土			ご住所
		※							※									TEL

- 食数の変更は早めにお願致します。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。