

2023

2

February

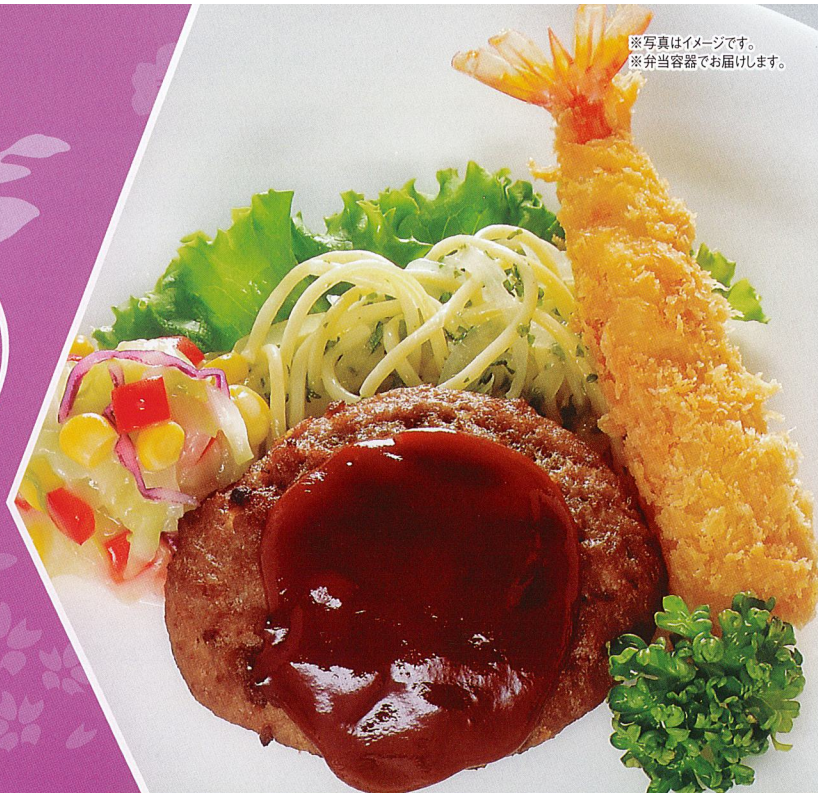
ハローランチ

# Royal

ロイヤル

野菜  
たっぷり  
メニュー!

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。

ハンバーグ & 海老フライ

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し上がりください。

ご協力をお願いいたします。

Wednesday



### 1 塩焼き肉

熱量 525kcal タンパク質 18.1g 脂質 31.5g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 2.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ

Thursday



### 2 味噌とんかつ

熱量 416kcal タンパク質 15.2g 脂質 22.0g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ

Friday



### 3 油淋鶏風・魚のフライ

熱量 469kcal タンパク質 20.7g 脂質 21.0g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 3.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ



### 6 お好みメンチ

熱量 528kcal タンパク質 17.2g 脂質 30.4g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ



### 7 豚キムチ・白身魚天

熱量 399kcal タンパク質 17.6g 脂質 19.3g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ



### 8 豚肉のカレー炒め

熱量 501kcal タンパク質 19.3g 脂質 29.3g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ

おすすめ



### 9 鶏の唐揚げ

熱量 478kcal タンパク質 24.3g 脂質 27.8g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 3.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ



### 10 すき焼き風煮 炊き込みご飯

熱量 423kcal タンパク質 18.8g 脂質 17.0g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 6.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば そば粉 エビ カニ



**13 焼き肉・カレーコロッケ**  
 熱量 545kcal タンパク質 16.3g 脂質 32.9g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**14 ハンバーグ&海老フライ**  
 熱量 500kcal タンパク質 21.8g 脂質 18.8g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 3.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ



**15 やみつきチキン・オムレツ**  
 熱量 494kcal タンパク質 20.1g 脂質 27.2g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**16 メンチカツ・ハムステーキ**  
 熱量 462kcal タンパク質 17.1g 脂質 21.7g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 3.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



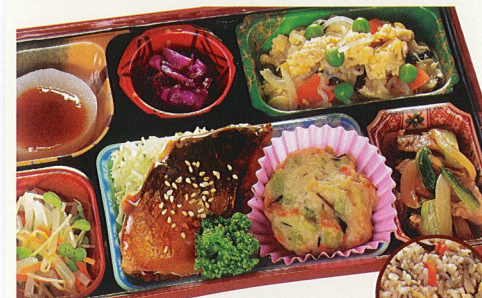
**17 魚の味噌あんかけ**  
 熱量 440kcal タンパク質 20.5g 脂質 19.7g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 3.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**20 ソースハムカツ**  
 熱量 475kcal タンパク質 15.3g 脂質 20.9g 炭水化物 52.4g 食塩相当量 3.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**21 柚子風味の唐揚げ**  
 熱量 476kcal タンパク質 22.2g 脂質 27.8g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 3.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 魚の蒲焼き風 炊き込みご飯**  
 熱量 401kcal タンパク質 20.6g 脂質 17.5g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 5.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

天 皇 誕 生 日

**23**



**24 豚肉の生姜焼き**  
 熱量 454kcal タンパク質 19.3g 脂質 25.7g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 3.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**27 チキンのホワイトソース**  
 熱量 430kcal タンパク質 15.3g 脂質 21.2g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 3.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 照り焼きハンバーグ**  
 熱量 403kcal タンパク質 21.5g 脂質 12.5g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**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)) | <b>主食</b> (ごはん、パン、麺)<br>ごはん(中盛り)だったら4杯程度 |
| 5-6 (つ(SV)) | <b>副菜</b> (野菜、きのこ)<br>野菜料理5皿程度           |
| 3-5 (つ(SV)) | <b>主菜</b> (肉、魚、卵)<br>肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度    |
| 2 (つ(SV))   | <b>牛乳・乳製品</b><br>牛乳だったら1本程度              |
| 2 (つ(SV))   | <b>果物</b><br>みかんだったら2個程度                 |

厚生労働省・農林水産省決定

**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。)

**！ 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。)

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/

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、行業弁当、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

お申し込みは

商標登録第2-40786号

**お申し込み書**

| クラス  | 2月 | 1次  | 2次  | 3次  | 4次  | 5日  | 6月  | 7次    | 8次  | 9次  | 10次 | 11次 | 12日    | 13月 | 14次 | 15次 | 16次 | お客様名 |   |
|------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|------|---|
| ロイヤル |    |     |     |     |     | ※   |     |       |     |     |     |     | 建国記念の日 | ※   |     |     |     |      | 様 |
|      |    | 17金 | 18土 | 19日 | 20月 | 21火 | 22水 | 23木   | 24金 | 25土 | 26日 | 27月 | 28火    |     |     |     |     | ご住所  |   |
|      |    |     |     | ※   |     |     |     | 天皇誕生日 |     |     | ※   |     |        |     |     |     |     | TEL  |   |

● 食数の変更は早めをお願い致します。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付に○印を付していただければ幸いです。