

2023

4

April

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。

黒カレーソースかつ

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

ブラックカレー



3 黒カレーソースかつ

熱量 462kcal タンパク質 14.3g 脂質 24.1g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 魚介類 エビ カニ



4 豚肉の生姜焼き・魚の天ぷら

熱量 433kcal タンパク質 19.1g 脂質 19.2g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ



5 チキン南蛮風

熱量 442kcal タンパク質 21.5g 脂質 26.4g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ



6 照り焼きハンバーグ

熱量 508kcal タンパク質 22.8g 脂質 22.1g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ



7 ポークソテーデミソース

熱量 437kcal タンパク質 17.5g 脂質 22.2g 炭水化物 37.4g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ



10 チキンステーキ

熱量 363kcal タンパク質 17.8g 脂質 17.3g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ



11 キャベツメンチカツ

熱量 454kcal タンパク質 11.4g 脂質 23.6g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ



12 ピリ辛焼き肉

熱量 487kcal タンパク質 22.6g 脂質 26.4g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ



13 鶏唐の和風カレーソース

熱量 529kcal タンパク質 23.7g 脂質 31.6g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 4.7g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 落花生



14 肉団子のとまと煮

熱量 477kcal タンパク質 18.2g 脂質 22.6g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 鶏肉 豚肉 エビ カニ

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。



17 豚肉のマスタードソース
 熱量 412kcal タンパク質 15.6g 脂質 21.3g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 チキンカツ・ツナじゃが
 熱量 393kcal タンパク質 16.7g 脂質 16.1g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 ハンバーグレッドカレーソース
 ※写真はイメージです。※弁当容器でお届けします。
 熱量 482kcal タンパク質 23.7g 脂質 18.5g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ



20 BBQ風ポークソテー
 熱量 458kcal タンパク質 18.7g 脂質 23.2g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 4.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 みそピー唐揚げ
 甘みとピーナッツの香ばしさがたまらない
 熱量 405kcal タンパク質 20.1g 脂質 21.1g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 ハンバーグ・すき焼き風コロッケ
 熱量 548kcal タンパク質 19.3g 脂質 23.8g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 4.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 とんから・麻婆春雨
 熱量 444kcal タンパク質 18.3g 脂質 22.8g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 4.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 鶏の竜田揚げ
 熱量 486kcal タンパク質 23.7g 脂質 28.8g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 4.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 ひれかつ・ナポリタン
 熱量 417kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.8g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 3.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 ソースメンチカツ
 熱量 512kcal タンパク質 19.4g 脂質 24.9g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 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。従来の割り箸の代わりに**MY箸**でお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。
 厚生労働省・農林水産省決定

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) 野菜料理ら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

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。
- 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が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/



会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調製致します。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 **アサマツ** FAX(049)225-1164

お申し込み書

クラス	4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			※							※							※	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			ご住所
								※										TEL

● 食数の変更は早めにご希望致します。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。