

ハローランチ

9
2023 September

デリシヤス

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で!

野菜たっぷりメニュー!

Hello Lunch Delivery



ハンバーグ&海老フライ

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

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!

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。

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、 海藻、大豆料理) 野菜料理5杯程度
3-5 つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度
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

ご当地メニュー
三重県 四日市市



ウスターソースの濃い目の
味付けが美味しい!

1 トンテキ

熱量 379kcal タンパク質 15.0g 脂質 19.4g 炭水化物 29.7g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏ささみ エビ カニ



4 よだれ鶏風

熱量 318kcal タンパク質 15.7g 脂質 12.6g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏ささみ エビ カニ



5 豚肉と秋野菜の味噌炒め

熱量 347kcal タンパク質 14.1g 脂質 18.2g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏ささみ エビ カニ



9月6日はクロの日

6 黒豚コロッケ

熱量 388kcal タンパク質 10.6g 脂質 19.2g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

7 鶏の唐揚げ

熱量 409kcal タンパク質 21.2g 脂質 22.8g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏ささみ エビ カニ



8 ひれかつ

熱量 385kcal タンパク質 14.5g 脂質 13.9g 炭水化物 45.9g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏ささみ エビ カニ

