

野菜たっぷりメニュー！

Hello Delivery

ハローデリバリー

2024

8

August

Monday

土曜日は
オリジナルメニューをお届けします！

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 |

※ご飯の量は、店舗により異なります。
詳細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。

Tuesday

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、高血圧などで病状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。

使用している7大アレルギー原料の表示をしています。



Wednesday

！ 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、異常など見られた時、即喫食を中止して当店にご連絡ください。

- ※お届けはお弁当容器になります。
- 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。)
- 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。

Thursday



メンチカツ

熱量 431kcal タンパク質 13.6g 脂質 22.8g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

Friday



ご飯がすすむ！ 豚肉の生姜焼き

熱量 460kcal タンパク質 16.3g 脂質 23.3g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 2.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



チキンのラタトゥイユソース

熱量 439kcal タンパク質 14.7g 脂質 27.2g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



魚の柚子胡椒風味焼き

熱量 348kcal タンパク質 18.3g 脂質 15.9g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



とんかつ

熱量 390kcal タンパク質 12.3g 脂質 18.0g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



旨塩ガーリックペッパー唐揚げ

熱量 389kcal タンパク質 17.3g 脂質 21.8g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



照りマヨハンバーグ

熱量 403kcal タンパク質 16.8g 脂質 19.6g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

12



振替休日



13 14 15 お盆休み

営業している場合もございますので、詳細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。



管理栄養士よりひとこと

夏はカレーがおすすめ!

カレー粉はターメリックやクミンなど複数のスパイスを混ぜて作られます。そのスパイスには漢方薬に使われているものもあり、カレーは健康食とも言われます。スパイスの香りが食欲をそそり、胃腸の働きを促し、辛さが新陳代謝を活発にして汗をかきやすくしてくれます。食べているときは熱くなりますが、汗をかくことで放熱し体に熱がこもらないようにしてくれます。

16

オリジナルメニュー

19



牛カルビコロッケ

熱量 404kcal タンパク質 12.0g 脂質 16.5g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

20



鶏肉の山賊揚げ風

熱量 360kcal タンパク質 19.0g 脂質 20.1g 炭水化物 23.4g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

21



ピリ辛スタミナ焼き肉

熱量 375kcal タンパク質 17.3g 脂質 19.7g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

22



えびフライ

熱量 296kcal タンパク質 10.3g 脂質 14.9g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

23



甘酢たれが美味しい! 油淋鶏

熱量 338kcal タンパク質 16.3g 脂質 13.2g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

26



タレかつ

熱量 378kcal タンパク質 17.6g 脂質 14.3g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

27



ハンバーグマスタードソース

熱量 359kcal タンパク質 16.3g 脂質 17.4g 炭水化物 33.9g 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



豚キムチ

熱量 346kcal タンパク質 13.9g 脂質 17.5g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

29



スパイシーチキン

熱量 373kcal タンパク質 12.3g 脂質 16.6g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

30



胡麻しゃぶ風

熱量 384kcal タンパク質 15.1g 脂質 19.2g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。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)ハロージャパン TEL(025)270-6586(代) <http://www.hello-japan.co.jp/>

●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をお願いします。
●金曜日までに申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、貴社のお休み日を下記の日付に○印を付していただければ幸いです。

※掲載した写真の一切の無断転写、複製を禁じます。

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、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせて調整致します。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

| お客様名 | 住所 | TEL () - | | | | | | |
|------|------|-----------|-------|-------|---|-------|-------|-------|
| 8月 | 1(木) | 2(金) | 3(土) | 4(日) | 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) |
| | 個 | 個 | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 |
| | | 個 | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 |
| 8月 | 9(金) | 10(土) | 11(日) | 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) |
| | 個 | 個 | 山の日 | 振替休日 | | | | 個 |
| | 個 | 個 | 山の日 | 振替休日 | 営業している場合もございますので、 詳細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。 | | | |

| お客様名 | 住所 | TEL () - | | | | | | |
|------|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8月 | 17(土) | 18(日) | 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) | 24(土) |
| | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 |
| | | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 |
| 8月 | 25(日) | 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) | 31(土) | |
| | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | |
| | | 個 | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | |