

-60円でミニランチに変更できます



ミニランチ  
400円



+ごはん  
デリシャスランチ  
460円

※ミニランチはデリシャスランチよりも、おかずが1~2品少ないお弁当です。

# A: デリシャスランチ

あけまして  
おめでとうございます

ハローランチは今年も  
「健康と安全」を  
テーマに頑張ります!!



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。

## Monday

## Tuesday

## Wednesday

## Thursday

## Friday



6

カリカリ食感! ささみ揚げ

熱量 361kcal タンパク質 12.5g 脂質 17.9g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



7

ハンバーグ&海老フライ

熱量 469kcal タンパク質 17.2g 脂質 21.2g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



8

ピリッと! うま辛焼き肉

熱量 352kcal タンパク質 10.6g 脂質 17.4g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



9

やわらか美味しい! ひれかつ

熱量 382kcal タンパク質 15.1g 脂質 13.5g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



10

信州名物! 鶏肉の山賊揚げ風

熱量 354kcal タンパク質 15.1g 脂質 21.2g 炭水化物 17.4g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



## 成人の日



14

こく旨チーズのコロッケ

熱量 409kcal タンパク質 10.2g 脂質 21.2g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



15

すき焼き風煮(炊き込みご飯)

熱量 381kcal タンパク質 17.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



16

とり天のチリソース

熱量 289kcal タンパク質 13.9g 脂質 7.8g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



17

豚肉のセサミ焼き

熱量 423kcal タンパク質 15.0g 脂質 22.8g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



20

メンチカツ

熱量 457kcal タンパク質 14.1g 脂質 22.0g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 3.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



21

鶏唐のわさびフレンチソース

熱量 417kcal タンパク質 17.8g 脂質 22.6g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 3.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



22

サクッとハムカツ

熱量 380kcal タンパク質 14.0g 脂質 20.0g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



23

ビビンバ風焼き肉

熱量 351kcal タンパク質 14.1g 脂質 15.9g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



24

キーマカレー

熱量 441kcal タンパク質 12.2g 脂質 23.3g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



27

チキン南蛮

熱量 386kcal タンパク質 15.2g 脂質 16.9g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



28

豚肉と根菜のごま味噌炒め(炊き込みご飯)

熱量 444kcal タンパク質 17.3g 脂質 24.2g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 5.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



29

シチュードハンバーグ

熱量 374kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.7g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



30

スパイシーチキンステーキ

熱量 305kcal タンパク質 19.3g 脂質 20.8g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ



31

ソースとんかつ

熱量 349kcal タンパク質 11.2g 脂質 16.4g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 野菜 カニ

「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。

Q 美味管理は?  
A 真心込めた手作りの味。  
Q 衛生管理は?  
A 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。

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、高血圧など内臓疾患は管理栄養士から指導を受けたい方は、その指導を受けてください。

使用している8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 くるみ

⚠ 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、極端に湿度の高い所、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。

※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。  
● 材料入手の確保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。)  
● 容器の回収が平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。