

2025

3

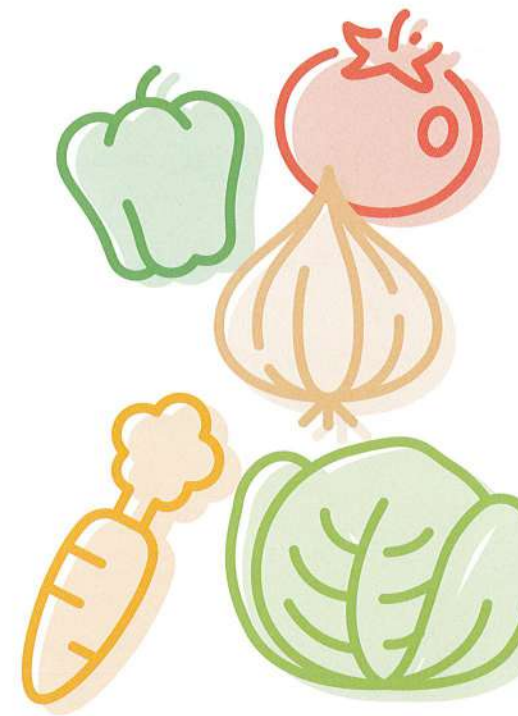
March

Hello Delivery

Hello-さん

地域の旬を、地域の味で!

愛をはこぶお弁当



野菜たっぷりメニュー!

Monday



3 ささみチーズフライ

熱量 372kcal タンパク質 15.5g 脂質 17.9g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Tuesday



4 豚肉の胡麻しゃぶ風

熱量 381kcal タンパク質 18.4g 脂質 17.5g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Wednesday



5 鶏唐のマスタードソース

熱量 385kcal タンパク質 17.6g 脂質 24.5g 炭水化物 19.3g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Thursday



6 さっくりメンチカツ

熱量 370kcal タンパク質 12.3g 脂質 20.3g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Friday



7 豚肉のトマトソース

熱量 402kcal タンパク質 12.3g 脂質 21.7g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 2.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



10 濃厚ソースとんかつ

熱量 435kcal タンパク質 13.3g 脂質 19.4g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



11 さっぱり! とり天おろしポン酢

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。
熱量 269kcal タンパク質 15.1g 脂質 10.4g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



12 えびフライ&カレー

熱量 352kcal タンパク質 9.4g 脂質 18.8g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



13 魚の磯辺フライ (炊き込みご飯)

熱量 345kcal タンパク質 17.5g 脂質 15.0g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 5.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



14 バラエティランチ

熱量 400kcal タンパク質 17.5g 脂質 19.7g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

ホワイト
デー



17 照りマヨチキン
 熱量 340kcal タンパク質 11.6g 脂質 15.7g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



18 ご飯がすすむ! 回鍋肉
 熱量 349kcal タンパク質 10.9g 脂質 20.2g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



19 カツ煮風チキンカツ
 熱量 443kcal タンパク質 14.6g 脂質 19.4g 炭水化物 46.7g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



20 春分の日



21 昔ながらのハムカツ
 熱量 470kcal タンパク質 17.1g 脂質 22.2g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 2.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



24 ハンバーグデミグラスソース
 ※写真はイメージです。※弁当容器でお届けします。
 熱量 362kcal タンパク質 16.5g 脂質 17.8g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



25 チーズinコロッケ
 熱量 362kcal タンパク質 9.4g 脂質 15.7g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



26 豚肉の生姜焼き (炊き込みご飯)
 熱量 408kcal タンパク質 19.1g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 5.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



27 鶏の唐揚げ
 熱量 358kcal タンパク質 16.8g 脂質 18.9g 炭水化物 26.7g 食塩相当量 2.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



28 新潟名物! タレかつ
 熱量 387kcal タンパク質 10.7g 脂質 22.9g 炭水化物 17.7g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



31 プルコギ風
 熱量 389kcal タンパク質 14.3g 脂質 21.6g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

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

※ご飯の量目は、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 & A
 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。

MY箸を使おう!
 みんなで止めよう 地球温暖化
 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?
 1日に食べる各料理区分の「(B)」が適切な量となる程度の食事を心がけましょう。

1日分	5-7	5-6	3-5	2
主食(ごはん、パン、麺)	ごはん(中盛り)約2杯程度	パン(食パン)約2枚程度	麺(うどん、そば)約1杯程度	みかん(みかん)約2個程度
副菜(肉、魚、卵、豆、豆腐)	肉(ステーキ)約100g程度	魚(焼魚)約100g程度	卵(卵)約1個程度	大豆(豆腐)約100g程度
主菜(肉、魚、卵、豆、豆腐)	肉(ステーキ)約100g程度	魚(焼魚)約100g程度	卵(卵)約1個程度	大豆(豆腐)約100g程度
牛乳・乳製品	牛乳(常温)約1杯程度	ヨーグルト(常温)約1杯程度	チーズ(常温)約100g程度	バター(常温)約10g程度
果物	みかん(みかん)約2個程度	りんご(りんご)約1個程度	バナナ(バナナ)約1本程度	葡萄(葡萄)約100g程度

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薬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。

※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。

※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でお願いします。
 ●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製致します。お気軽にお問い合わせください。

お申し込み書

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 川崎市月吉町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

お客様名	住所	TEL () -
3月	1(土)	2(日)
	3(月)	4(火)
	5(水)	6(木)
	7(金)	8(土)
3月	9(日)	10(月)
	11(火)	12(水)
	13(木)	14(金)
	15(土)	16(日)

お申し込み書

お客様名	住所	TEL () -
3月	17(月)	18(火)
	19(水)	20(木)
	21(金)	22(土)
	23(日)	24(月)
3月	25(火)	26(水)
	27(木)	28(金)
	29(土)	30(日)
	31(月)	