

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Hello Lunch Delivery

ハローランチ

Monthly Menu "Delicious"

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

2022
September

9



2色のぶどうミルフィーユ

材料(4個分)

卵	1個
ホットケーキミックス	大さじ1
砂糖	大さじ2
牛乳	150cc
バニラエッセンス	数滴
冷凍パイシート	2枚
ぶどう・マスカット	適量
生クリーム	100cc
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ① パイシートは室温に戻しておく。オーブンは180℃に温めておく。
- ② カスタードクリームの材料を耐熱性のボウルに入れ、よく混ぜる。ゆるくラップをし、600wのレンジで1分加熱する。泡立て器でよく混ぜ、とろりとするまで3~4回繰り返す。カスタードクリームの表面にぴったりとラップをし、冷ます。
- ③ パイシートを天板に並べ、10分焼く。膨らみすぎないように天板で重石をし、さらに8分焼く。
- ④ ぶどうはヘタを切り落とし、半分に切る。生クリームは泡立て器を加え泡立てる。
- ⑤ パイが完全に冷めたら縦3等分、横2等分に切る。パイとカスタードクリームを順に重ね3層にする。横に粗し、生クリームとぶどうを花びらのように飾る。

Monday

土曜日は
オリジナル
メニューを
お届けします!

Tuesday

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。

Wednesday

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、健康な生活の目安に用いられたものです。糖尿病、高血圧などで病気になる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。

Thursday



1 わさびフレンチかつ

熱量 354kcal タンパク質 14.9g 脂質 14.2g 炭水化物 44.3g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦

Friday



2 魚の辛味焼き

熱量 379kcal タンパク質 17.7g 脂質 17.7g 炭水化物 25.2g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦



5 大きなささみ揚げ

熱量 414kcal タンパク質 15.2g 脂質 17.1g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦



6 豚唐の黒ごま麻婆あん

熱量 338kcal タンパク質 16.8g 脂質 15.5g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦



7 豚しゃぶ風

熱量 373kcal タンパク質 16.7g 脂質 20.2g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦



8 イカフライ

熱量 372kcal タンパク質 18.9g 脂質 15.4g 炭水化物 37.2g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦



9 鶏唐のカチャトーラ風

熱量 364kcal タンパク質 16.9g 脂質 18.3g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦

世界の鶏肉料理
イタリア

イタリアの
鶏肉とトマトの
煮込み料理を
イメージ

※写真はイメージです。
必ず食品表示をご確認ください。