

ハローランチ

2023 January

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



麻婆とんかつ

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

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！！

結展センター
お休みです
オリジナル
メニュー

4

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。

5

キャベツメンチ

熱量 383kcal タンパク質 11.6g 脂質 16.5g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花菜 エビ カニ

6

ハムカツ

熱量 424kcal タンパク質 12.2g 脂質 20.4g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花菜 エビ カニ

成人の日

9

10

デミハンバーグ

熱量 352kcal タンパク質 21.0g 脂質 13.9g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花菜 エビ カニ

11

焼き肉

熱量 343kcal タンパク質 15.4g 脂質 15.9g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花菜 エビ カニ

12

豚肉の変わり衣揚げ

熱量 369kcal タンパク質 15.5g 脂質 19.7g 炭水化物 25.7g 食塩相当量 5.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 花菜 エビ カニ

13

ピリ辛味噌唐揚げ

熱量 391kcal タンパク質 17.9g 脂質 22.4g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦

冬のうま辛
メニュー



※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。



16 トマト包みメンチ
 熱量 401kcal タンパク質 15.4g 脂質 22.3g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 肉団子の中華クリーム煮
 熱量 423kcal タンパク質 15.5g 脂質 23.8g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 麻婆とんかつ
 熱量 450kcal タンパク質 15.2g 脂質 25.3g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ



19 生姜焼き
 熱量 400kcal タンパク質 14.5g 脂質 20.9g 炭水化物 32.7g 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 ハンバーグローストビーフソース
 熱量 391kcal タンパク質 20.3g 脂質 16.1g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 タレかつ
 熱量 372kcal タンパク質 15.8g 脂質 15.2g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 回鍋肉風
 熱量 400kcal タンパク質 16.0g 脂質 22.3g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 5.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 豚肉のおろしポン酢
 熱量 326kcal タンパク質 14.5g 脂質 16.2g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 チキンカツ&カレー
 熱量 434kcal タンパク質 14.0g 脂質 25.4g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 タルタル白身フライ
 熱量 380kcal タンパク質 14.4g 脂質 21.2g 炭水化物 30.4g 食塩相当量 3.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 チゲ風あんかけハンバーグ
 熱量 382kcal タンパク質 22.7g 脂質 13.3g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 エビ カニ



31 鶏の唐揚げ
 熱量 391kcal タンパク質 17.5g 脂質 21.5g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**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日に食べる各食品の分量(1人1日あたり)が適切な量となる量の目安を心がけましょう。

食品群	1日分
主食(ごはん、パン、麺)	5-7 杯(碗)
副菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐、野菜、海藻類)	5-6 杯(碗)
主菜(肉、魚、卵、大豆、豆腐)	3-5 杯(碗)
牛乳・乳製品	2 杯(碗)
果物	2 杯(碗)

※この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりに役立つよう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。

！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。
- 陽のあたらない風通しの良い場所に保管してください。
- 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。
- 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。

使用している7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

- 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。)

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
普通盛り230g	359kcal	4.6g	0.5g	79.6g
大盛り280g	437kcal	5.6g	0.6g	96.9g

※普通盛りと大盛りの量は、店舗により異なる場合がございます。(目安として表示しております。)

Q & A

Q.健康管理は? 栄養バランスを考え、おかずのみのカロリーを表示しています。
 Q.美味管理は? 真心込めた手作りの味。
 Q.衛生管理は? 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。

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。
 ●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。
 ※掲載した写真の一切の無断転写、複製を禁じます。
 全国VCチェーン総本部
 〒950-0863 新潟市東区卸新町1丁目842-23 (株)ハローランチ
 TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/

この印刷物は環境に配慮した植物性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調整致します。お気軽にお問い合わせください。

株式会社 松阪給食センター
 三重県松阪市上川町1711-5
 TEL (0598) 51-7700 FAX (0598) 51-3262

お申し込みは

お申し込み書

お申し込み書

デリシャス	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月
年始めの営業については、お近くのハローランチのお店にお問い合わせください。	個	個	個	個	個	個	個	※	成人の日	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個
ロイヤル	個	個	個	個	個	個	個	※	成人の日	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個
お客様名		ご住所								TEL																					
様																															

●食数の変更は早めをお願い致します。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。

●金曜日までにお申し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、貴社のお休み日を上記の日付に○印を付していただければ幸いです。