

14

お盆休み

営業している場合もございますので、
詳細はハローランチ各お店にお問い合わせください。

15

お盆休み



16 とんかつ
熱量 433kcal タンパク質 15.1g 脂質 18.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 和風弁当
熱量 339kcal タンパク質 15.1g 脂質 13.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 鶏肉のBBQ風照り焼き・焼きビーフン
熱量 373kcal タンパク質 18.7g 脂質 19.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ
今日はビーフンの日



21 豚肉を2種の味で!
熱量 370kcal タンパク質 15.9g 脂質 18.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 中華風弁当
熱量 419kcal タンパク質 16.2g 脂質 18.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 チキン南蛮風
熱量 475kcal タンパク質 17.3g 脂質 25.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 ハンバーグ&えびかつ
熱量 398kcal タンパク質 21.4g 脂質 15.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ
おすすめ



25 チンジャオロース
熱量 344kcal タンパク質 16.1g 脂質 13.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 サクッとフィッシュカツ
熱量 393kcal タンパク質 14.9g 脂質 18.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 とんかつ&カレー
熱量 365kcal タンパク質 14.2g 脂質 16.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 スタミナ焼き肉
熱量 381kcal タンパク質 20.4g 脂質 18.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 鶏の塩唐揚げ・夏野菜の味噌炒め
熱量 348kcal タンパク質 13.5g 脂質 18.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ
今日は野菜の日

管理栄養士よりひとこと

夏から秋にかけて旬の茄子は、大きさ、形、色など多くの種類があります。よく目にするのが中長茄子で、他にも丸茄子、米茄子、水茄子もなじみがあると思います。それぞれ、揚げ物、煮物、田楽、漬け物などに向けた調理法があり、味にクセもないのでどんな味付けにも合います。茄子の皮の紫色はナスニンというポリフェノール的一种で、抗酸化作用があるので細胞の老化を防ぎます。豊富なカリウムは高血圧やむくみに効果的です。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

！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。
- 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大アレルギ原料の表示をしています。



- 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必ずしも盛り付けてある場合がございます。

ご飯のカロリー表

お米は国産米を使用しています。

メニューに表示のカロリーはおかずのみのカロリーです。	熱量	蛋白質	脂質
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g

みんなで止めよう 地球温暖化

MY箸を使おう!

※ご注文は、FAXまたは電話をお願いします。
●容器の脱脂が望ましいです。
●弁当容器の生体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チェーン本部
〒950-0863 新潟市東区新御所1丁B4-23 (株)ハロージャパン
TEL:025-270-8586 (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。



お申し込みは

(有)かたおか

〒942-0061 上越市春日新田4-2-111
TEL (025) 543-4007 FAX (025) 544-5221

お申し込み書

明	1火	2水	3木	4金	5土	6日	7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日	14月	15火	16水	17木	18金	19土	20日	21月	22火	23水	24木	25金	26土	27日	28月	29火	30水	31木			
デリシャス						※					TRIPLE										※													
ロイヤル						※					TRIPLE										※													
お客様名	ご住所					TEL																												

●食数の変更は予めお願い致します。前週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でお願致します。
●全曜日までに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に付してご印を付していただければ幸いです。