



**13 焼き肉・中華うま煮**  
 熱量 357kcal タンパク質 15.3g 脂質 21.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**14 バーベキューポーク・グラタンカツ**  
 熱量 410kcal タンパク質 12.6g 脂質 25.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**15 白身魚のタルタル南蛮**  
 熱量 410kcal タンパク質 17.7g 脂質 20.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**16 チキン亀田のみぞれ煮風**  
 熱量 360kcal タンパク質 16.1g 脂質 19.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**17 ひれかつ&シーフードカレー**  
 熱量 348kcal タンパク質 15.5g 脂質 16.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**20 牛まん包み揚げ**  
 熱量 376kcal タンパク質 11.9g 脂質 18.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**21 鶏肉の山賊揚げ**  
 熱量 415kcal タンパク質 19.4g 脂質 25.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 魚のネギ味噌焼き・しぐれ煮**  
 熱量 346kcal タンパク質 17.7g 脂質 15.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**23 勤労感謝の日**



**24 生姜焼き&ハンバーグ**  
 熱量 429kcal タンパク質 21.7g 脂質 21.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**27 エビフライタルタルソース**  
 熱量 399kcal タンパク質 14.6g 脂質 20.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 和風弁当** 炊き込みご飯  
 熱量 477kcal タンパク質 19.7g 脂質 28.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**29 鶏の唐揚げ・クリーム煮**  
 熱量 406kcal タンパク質 19.9g 脂質 23.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**30 味噌豚丼・イカドーナツフライ**  
 熱量 366kcal タンパク質 16.7g 脂質 17.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

### 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「つ(SV)」は適切な量となる程度の食事を心がけましょう。

厚生労働省・食生活指導課作成

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、高血圧などで病院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。

**！食中毒防止ご協力をお願い**

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召上がりください。
- 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きます場合がございます。
- 地域によって食材の変更をさせていただきます場合がございます。
- 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。

### 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または電話でお願いします。

- 容器の回収が翌日になる場合もあり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 新潟市東区新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン  
 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油墨を使用しています。

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

商標登録第2-40786号

**お申し込み書**

|       | 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 |  |
|-------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| デリシャス |     |    |    |    | ※  |    |    |    |    |     |     | ※   |     |     |     |     |     |     |     | ※   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
| ロイヤル  |     |    |    |    | ※  |    |    |    |    |     |     | ※   |     |     |     |     |     |     |     | ※   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |
| お客様名  | ご住所 |    |    |    |    |    |    |    |    |     | TEL |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |

●食数の変更は早めにお問い合わせください。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、貴社のお休み日を上記の日付に印を付していただければ幸いです。