

Hello Lunch Delivery

ハローランチ

デリシャス

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

※管理栄養士監修

野菜たっぷり
メニュー!

2017
12
December

お客様
感謝デー

クリスマス ラッキープレゼント!!

クイズに応募してもらおう!!

新潟の新しいプレミアム米
「新之助」5kg



200名様に
プレゼント!!

新之助の特徴
*大粒で美しい輝きとつや
*豊かな甘味とコク *冷めても美味しい

860名様に ハローオリジナルドリップコーヒー
(3個セット)

専用の応募ハガキにてご応募下さい。たくさんのご応募お待ちしております!!

月

火

水

木

金

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

冬の寒さや、年末に向けて忙しくなる中、体調を崩している人はいませんか。免疫力には体温が関係していて、体温が1度下がると免疫力が30%低下、逆に1度上がると免疫力が5~6倍アップするそうです。体を温める食材に、生姜、唐辛子、ニンニク、長葱、根菜類、サケ、サバ、ココアなどがあるので食事に取り入れてみましょう。他にも運動や入浴の仕方などで体を温めることが出来るので、体温を上げて免疫力を高め、師走を乗り切りましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

毎月19日は食育の日

「食べること」は、生きるための栄養補給以外にも、味や香り、彩りや食感を楽しんだり、食事をしながら会話を楽しんだりとたくさんの意味を持っています。食べ物を口に入れ咀嚼し、消化器官を使って栄養を吸収することで、さまざまな臓器の機能が活性化されて健康を保つことにつながります。また、噛むことは脳にも刺激を与えます。食べ物を効率よくエネルギーに変えるためには、ビタミンやミネラル等、いろいろな栄養素が必要です。さまざまな食品をバランスよく摂り、「食べること」を楽しみましょう。

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。



7 ひれかつ&タレかつ
熱量 331kcal タンパク質 13.2g 脂質 16.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 小麦 小麦



4 おおきいササミチーズフライ
熱量 446kcal タンパク質 17.1g 脂質 25.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 小麦 小麦



5 エビチリ風・焼きビーフン
熱量 378kcal タンパク質 17.2g 脂質 14.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 小麦 小麦



6 クリームソースハンバーグ
熱量 409kcal タンパク質 17.9g 脂質 18.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 小麦 小麦



7 黒胡椒炒め
熱量 372kcal タンパク質 16.3g 脂質 21.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 小麦 小麦



8 チキン南蛮&エビフライ
熱量 402kcal タンパク質 15.8g 脂質 22.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 卵黄 小麦 小麦