

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり
メニュー!

ハローランチ

デリシヤス

2018
1
January

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



手まり寿司

材料 (20個分)

- 炊きたてのご飯.....2合分
- すし酢、砂糖.....各大さじ2と2/3
- すし酢.....各大さじ2と2/3
- 塩.....小さじ1
- エビ.....8尾
- カニカマ.....6本
- 卵.....3個
- 胡瓜.....1/2本
- アボカド.....1/4個
- かいわれ大根、いくら、桜でんぶ、レモン、海苔、白ごま.....適量

作り方

- 炊きたてのご飯にすし酢を混ぜ酢飯を作り、冷ます。20等分に丸める。
- エビは殻と背ワタを取りボイルし、6尾は背中から開き、2等分にぶつ切りにする。カニカマは赤と白の二層に裂く。卵は溶き、ザルでこしてから薄焼き卵を作る。胡瓜は輪切りにし塩でもみ、水気をきる。
- アボカドは角切りにしレモンを搾り、ぶつ切りにしたエビと和える。
- ラップに②の具材を置き、酢飯をのせ丸める。薄焼き卵を酢飯より少し高くなるように切り、酢飯を囲い③をのせる。
- それぞれにお好みでトッピングをし、お皿に並べる。

月

火

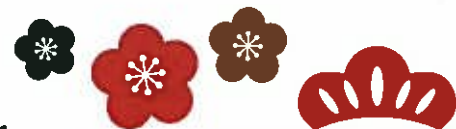
水

木

金

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!!



年始の営業については、
ハローランチ各店に
お問い合わせ下さい。

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理

1月4日(木)

かたおか
通常営業します!!
★エビフライ弁当★
本年もどうぞ宜しく
お願い致します!!
\(^o^)/
寒いこの時期、
ノルアドレナリン
タミシC
にも筋肉
ウムも多
栄養素と
莓、キウイ、パプリカに多く、ビタミンB1は豚
肉や玄米に多く含まれます。マグネシウムは大
豆製品やナッツ類、海藻類に多いです。これら
の食材を意識して食べ、寒さを乗り越えましょう。
管理栄養士・惣菜管理士 上松



5 BIGサイズの
のり塩風味の白身フライ
熱量 410kcal タンパク質 14.4g 脂質 17.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 塩 海苔 エビ カニ

成人の日

8



9 和風ハンバーグ
熱量 378kcal タンパク質 17.2g 脂質 13.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 塩 海苔 エビ カニ



10 紅白唐揚げ
熱量 360kcal タンパク質 16.2g 脂質 21.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 塩 海苔 エビ カニ



11 焼き肉・コロッケ 炊き込みご飯
熱量 413kcal タンパク質 16.3g 脂質 21.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 塩 海苔 エビ カニ



12 水餃子のユーリンチーソース
熱量 303kcal タンパク質 19.7g 脂質 9.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 塩 海苔 エビ カニ