



15 厚切りハムカツ
 熱量 490kcal タンパク質 14.6g 脂質 23.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



16 エビフライ&エビカツ
 熱量 411kcal タンパク質 18.2g 脂質 19.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 麻婆豆腐・魚の変わり揚げ
 熱量 371kcal タンパク質 17.0g 脂質 15.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 ひれかつのとろ玉あんかけ
 熱量 347kcal タンパク質 16.7g 脂質 13.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 鶏肉のセサミ揚げ
 熱量 386kcal タンパク質 16.0g 脂質 20.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 牛ごぼう・魚の辛味焼き
 熱量 381kcal タンパク質 18.9g 脂質 16.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 ポークジンジャー 炊き込みご飯
 熱量 309kcal タンパク質 15.1g 脂質 11.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 クリームコロケ
 熱量 413kcal タンパク質 9.7g 脂質 24.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 鶏肉の唐揚げ・卵とじ
 熱量 362kcal タンパク質 22.1g 脂質 18.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 ハンバーグトマトバジルソース
 熱量 410kcal タンパク質 17.1g 脂質 17.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 厚切りみそとんかつ
 熱量 425kcal タンパク質 16.5g 脂質 25.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



30 豚肉のチリソース炒め
 熱量 377kcal タンパク質 16.3g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



31 ハーブチキン・キーマカレー
 熱量 435kcal タンパク質 21.7g 脂質 26.6g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

毎月19日は食育の日

1月11日は一般的に鏡開きの日です。鏡餅の丸い形は「円満」、2つ重ねるのは「かさねがさね」のことで、鏡餅には「円満に年を重ねる」という願いが込められた神様へのお供え物です。鏡開きとは神様に供えた鏡餅を下げ、それを食べるという風習です。神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ、それを食べることで1年の無病息災を願います。

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お弁当は、必ず「盛」付けし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

みんなて止めよう 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。
 ※複製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 新潟市東区御新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン
 TEL:025-270-6586 (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。

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

会議員弁当、行業弁当、オードブル等ご予算に合わせて調製致します。お気軽にお問い合わせください。

お申し込み書

月	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	
デリシャス							※	成人の日						※							※											
ロイヤル							※	成人の日						※							※											
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でお願いします。
 ●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。