



16 ねぎ塩焼き肉・イカダーナツフライ
 熱量 408kcal タンパク質 15.5g 脂質 23.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



17 海老フライ
 熱量 347kcal タンパク質 14.1g 脂質 19.1g
 使用原料 卵 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18 鶏の唐揚げ
 熱量 402kcal タンパク質 18.6g 脂質 23.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19 豚肉のピリ辛味噌炒め
 熱量 401kcal タンパク質 20.5g 脂質 20.4g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 とろけるカニクリームコロッケ
 熱量 438kcal タンパク質 10.3g 脂質 25.1g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



23 油淋鶏・若竹煮
 熱量 316kcal タンパク質 12.0g 脂質 15.8g
 使用原料 卵 小麦 そば 落花生 エビ カニ



24 ソースかつ
 熱量 421kcal タンパク質 18.8g 脂質 18.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25 ハンバーグエスカベッシュソース
 熱量 448kcal タンパク質 18.8g 脂質 26.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26 豚丼風・焼きビーフン
 熱量 400kcal タンパク質 17.5g 脂質 19.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 鶏の山賊揚げ
 熱量 365kcal タンパク質 19.4g 脂質 19.3g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

振替休日

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
 平成 28 年の国民健康栄養調査で、朝食欠食の割合が男女ともに 10% を超えているという結果が出ました。朝食を食べることのメリットは①体温を上昇させ代謝が高まる、②脳の働きを活発にし集中力や記憶力が高まる、③腸に刺激を与え便秘の予防になる、などがあります。主食、主菜、副菜がそろっていると理想的ですが、パンにハムとバナナのように簡単なものでもいいでしょう。新年度が始まる 4 月、1 日の良いスタートをきるために朝食を食べる習慣を身につけましょう。
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

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の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。

みんなで止めよう地球温暖化
MY箸を使おう!
 ハローランチグループでは地球資源保護(森林伐採の防止)のため割り箸の廃止をめざしております。従来の割り箸の代わりに**MY箸**でおいしくハローランチをお召し上がりください。
 この協力をお願いいたします。

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 |

Q&A
 Q.健康管理は? 栄養バランスを考え、おかずのみのカロリーを表示しています。
 Q.美味管理は? 真心込めた手作りの味。
 Q.衛生管理は? 盛付けにはオリジナルの、使い捨て無菌シートを使用しています。
 ※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/

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

| | 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願致します。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。

