

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

5

May

※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!



そら豆とホタルイカの  
ペペロンチーノ

作り方

- ①そら豆は塩を加えた熱湯で2、3分茹で、冷まして皮をむく。ホタルイカは目と口、軟骨を取り除き洗う。
- ②ニンニクはスライス、アンチョビはみじん切りにする。スパゲティは塩を加えたたっぷりのお湯で時間通り茹でる。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、弱火でニンニクを炒め、香りが出てきたらタカのみつめとアンチョビを加える。
- ④③に①を加え炒め、パスタの茹で汁を加え煮たせ、茹でたパスタを加え炒める。塩・胡椒で味を調える。
- ⑤皿に盛り、イタリアンパセリを乗せ、タカのみつめをそえる。

材料(2人分)

- そら豆むき身.....100g
- 茹でホタルイカ.....80g
- スパゲティ.....160g
- ニンニク.....ひとかけ
- タカのみつめ.....適量
- アンチョビ.....2枚
- オリーブオイル.....50ml
- パスタの茹で汁.....50ml
- 塩・胡椒.....適量
- イタリアンパセリ.....適量

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!



1 甘酢で食べるフィッシュカツ

熱量 404kcal タンパク質 17.8g 脂質 15.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



2 焼き肉・抹茶そば

熱量 382kcal タンパク質 16.1g 脂質 18.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

憲法記念日

3

みどりの日

4



7 えび大葉チーズフライ

熱量 441kcal タンパク質 16.4g 脂質 21.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 落花生 エビ カニ



8 豚肉弁当(生姜焼き&ひれかつ)

熱量 326kcal タンパク質 16.7g 脂質 16.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 魚のみそあんかけ・肉じゃが

熱量 440kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 鶏肉の唐揚げ

熱量 357kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 ハンバーグカレー

熱量 373kcal タンパク質 15.4g 脂質 17.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ