



**14 韓国風焼き肉**  
 熱量 336kcal タンパク質 18.9g 脂質 17.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**15 九州産黒豚メンチカツ**  
 熱量 400kcal タンパク質 12.4g 脂質 19.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**16 スパイシーチキンのサルサソース**  
 熱量 381kcal タンパク質 17.1g 脂質 20.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**17 魚の醤油みりん焼き・回鍋肉**  
 熱量 387kcal タンパク質 19.1g 脂質 21.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**18 ミックスフライ (ハム&エビ)**  
 熱量 413kcal タンパク質 13.1g 脂質 16.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**21 牛肉と竹の子のしぐれ煮**  
 熱量 405kcal タンパク質 17.4g 脂質 19.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**22 鶏肉のカレー揚げ**  
 熱量 349kcal タンパク質 17.4g 脂質 19.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**23 中華風弁当 (豚肉の唐揚げ)**  
 熱量 387kcal タンパク質 17.0g 脂質 20.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**24 ささみロールカツ**  
 熱量 386kcal タンパク質 18.1g 脂質 23.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**25 ほん酢豚しゃぶ**  
 熱量 299kcal タンパク質 17.5g 脂質 13.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**28 煮込みハンバーグ・エビフライ**  
 熱量 469kcal タンパク質 16.5g 脂質 23.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**29 チキンのバジル炒め**  
 熱量 403kcal タンパク質 17.7g 脂質 21.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**30 ソースとんかつ**  
 熱量 403kcal タンパク質 15.2g 脂質 24.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



**31 鶏肉の唐揚げ・イカ団子の甘酢あん**  
 熱量 409kcal タンパク質 18.9g 脂質 23.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**管理栄養士よりひとこと**  
 5月29日は「こんにやくの日」でもあります。こんにやくは約97%が水分でカロリーはほぼなく、食物繊維が豊富です。腸の掃除役と言われるように、胃や腸で水分を吸収して刺激を与え、便通を促進する働きがあります。こんにやくは弾力があるのでよく噛まねばならず、満腹中枢が刺激されるため少量で満足感が得られます。薄着の季節に向けて、こんにやくで体をスッキリさせませんか。  
 管理栄養士・惣菜管理士 上松

**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。

メニューに明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

**みんなで止めよう 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ござい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 新潟市東区朝日町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。

会費用弁当、行楽弁当、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**

**(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

お申し込みは  
 全店VCチェーン  
**ハロー・ジャパン**  
 グループ  
 かにうどんランチのデリバリー  
 商標登録第2-40786号

**お申し込み書**

日	1水	2木	3金	4土	5日	6月	7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日	14月	15火	16水	17木	18金	19土	20日	21月	22火	23水	24木	25金	26土	27日	28月	29火	30水	31木	
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。