

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり  
メニュー!

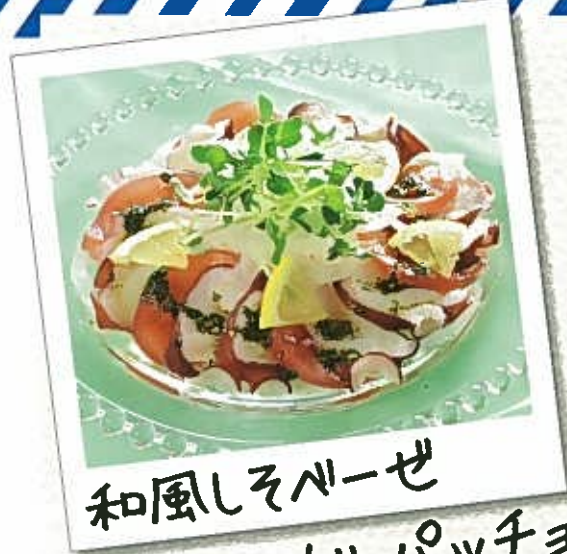
ハローランチ

# デリシヤス

2018  
**7**  
July

※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!



和風しそパーゼ  
カレパッチョ

材料(2人分)

生食用茹でタコ.....150g  
 トマト.....1/2個  
 新玉葱.....1/2個  
 かいわれ大根、レモン...適量  
 大葉.....5枚

A  
 ごま油...大さじ1と1/2  
 白すりごま.....小さじ1  
 卸しニンニク.....少々  
 塩.....ひとつまみ~

作り方

- ①タコは薄切りにする。トマトは半月切りにする。新玉葱はスライスし水にさらし水気をきる。かいわれ大根は根を落とさずく切りにする。レモンはいちょう切りにする。
- ②大葉は茎を取り細かく刻む。刻んだ大葉にAを加え混ぜ、塩で味を調え、ソースを作る。
- ③新玉葱をひろげタコとトマトを並べ、真ん中に新玉葱をこんもりと盛りかいわれ大根をのせる。②のソースをまわしかけ、レモンをのせる。

月

**2 焼き肉ビビンバ**  
 熱量 392kcal タンパク質 16.0g 脂質 20.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

火

**3 さっくりメンチカツ**  
 熱量 413kcal タンパク質 14.5g 脂質 19.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

水

**4 豚肉の変わり揚げ・魚の味噌煮風**  
 熱量 373kcal タンパク質 19.1g 脂質 20.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

木

**5 鶏肉の塩唐揚げ**  
 熱量 389kcal タンパク質 18.8g 脂質 13.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

金

**6 豚肉と夏野菜のカレー風味炒め**  
 熱量 460kcal タンパク質 18.9g 脂質 26.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

9

**9 サルサハンバーグ**  
 熱量 426kcal タンパク質 16.0g 脂質 19.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

10

**10 豚肉の大葉味噌炒め**  
 熱量 459kcal タンパク質 17.7g 脂質 22.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

**11 ごま照りチキン・エビフライ**  
 熱量 411kcal タンパク質 19.3g 脂質 20.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

12

**12 ハヤシチュー・とんかつ**  
 熱量 376kcal タンパク質 13.3g 脂質 16.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ

13

**13 白身天の甘酢ソース**  
 熱量 335kcal タンパク質 18.9g 脂質 13.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 鶏卵 エビ カニ