

# 敬老の日

17



濃厚チーズ入り

## 18 ライスカレーコロケ

熱量 391kcal タンパク質 8.9g 脂質 21.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



スパイシーなソース味です

## 19 トンテキ風

熱量 370kcal タンパク質 17.9g 脂質 19.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



## 20 串カツ・魚の照り焼き

熱量 372kcal タンパク質 19.8g 脂質 14.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



## 21 チキンのオーブン焼き・チリポーク

熱量 309kcal タンパク質 16.9g 脂質 14.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

# 振替休日

24



## 25 エビフライタルタルソース

熱量 396kcal タンパク質 14.9g 脂質 20.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



おすすめ

## 26 きこのデミハンバーグ・グラタンコロケ

熱量 486kcal タンパク質 14.8g 脂質 27.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



## 27 鶏の唐揚げ

熱量 420kcal タンパク質 22.5g 脂質 24.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



## 28 ビーフメンチカツ

熱量 413kcal タンパク質 17.5g 脂質 21.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

**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

9月の彼岸におはぎを食べる人も多いことでしょう。おはぎのあんこの原料「小豆」には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富で、赤色の色素成分アントシアニンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。また、食物繊維が多く、特に不溶性食物繊維の割合が高いのが特徴で、腸の蠕動運動を促すため便秘にも効果があります。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

## 毎月19日は食育の日

ぶどうの表面に白い粉のようなものが付いていることがありますが、これはブルームと言います。果実に含まれる脂質から作られたものです。ぶどうを雨や病気から守り、鮮度を保つ働きがあり、ブルームは食べても大丈夫です。苺は先端の方が甘いと言いますが、ぶどうは房の上から熟していくため、先端よりも逆三角形の房の上の方が甘くなっています。食べ比べてみるのもいいですね。

## 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で作られたものです。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。

ご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大アレルギー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蓋に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 新潟市東区卸新町1丁目84-23 (株)ハロージャパン  
TEL025-270-6586(代) http://www.hello-japan.co.jp/



この印刷物は環境に配慮した植物油インキを使用しています。

会議用弁当、行楽弁当、オードブル等ご予算に合わせ調製致します。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

お名前	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日
デリシャス		※							※							※	敬老の日													※
ロイヤル		※							※							※	敬老の日													※
お客様名			ご住所				TEL																							

- 食数の変更は早めにお願致します。毎週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。