17 ポークチャップ・根菜煮
熱量 390kcal　タンパク質 16.9g　脂質 20.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

18 ひれかつ・ツナと大根の旨煮
熱量 372kcal　タンパク質 14.9g　脂質 18.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

19 焼き魚・メンチカツ
熱量 375kcal　タンパク質 18.8g　脂質 19.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

20 えびかつ・チキンのマスタードマヨソース
熱量 440kcal　タンパク質 19.1g　脂質 26.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

21 豚肉のパン粉焼き・カレー
熱量 344kcal　タンパク質 16.1g　脂質 18.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

24 振替休日

25 クリスマスランチ
熱量 493kcal　タンパク質 19.5g　脂質 27.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

26 生姜焼き・南瓜と甘栗のコロッケ 炊き込みご飯
熱量 484kcal　タンパク質 17.6g　脂質 23.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

27 焼き魚・麻婆豆腐
熱量 375kcal　タンパク質 21.7g　脂質 19.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

28 ささみチーズフライ
熱量 494kcal　タンパク質 19.1g　脂質 27.6g
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

生姜の辛味成分ジンゲロールは加熱や乾燥によって、ショウガオールに変化します。ショウガオールには体を芯から温める作用があり、数時間効果が続くため、冷え性の改善に効果があります。また、鎮痛・消炎効果があるため、喉の痛みや咳を鎮めるなど、風邪の初期症状をやわらげます。喉に良いはちみつと合わせたはちみつ生姜湯は、体をあたため喉の調子も良くする、この時期にぴったりな飲み物ですね。

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を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。

ご協力をお願いいたします。

本年一年間ご愛食誠にありがとうございました。

来年もどうぞ
よろしくお願い
申し上げます。

年末年始の営業については、
各ハローランチにお問い合わせ下さい。

❗食中毒防止ご協力のお願い

- 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。

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切らず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チェーン総連盟
〒950-0863 新潟市東区卸新町1丁目842-23　(株)ハローランチ
TEL025-270-6586(代)　http://www.hello-japan.co.jp/

VEGETABLE OIL INK

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。

全国VCチェーン ハローランチグループ ここちランチのデリバリー
商標登録第2-40786号

お申し込みは
㈲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

12月	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
デリシャス	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	天皇誕生日	振替休日	個	個	個	個	年末年始の営業については、各ハローランチにお問い合わせ下さい。		
ロイヤル	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	天皇誕生日	振替休日	個	個	個	個			

お客様名　様　ご住所　TEL

- 食数の変更は早めにお願い致します。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。