

Hello Lunch Delivery

2019

1

January

ハローランチ

デリシヤス

野菜
たっぷり
メニュー!

※管理栄養士監修

淡雪あんかけカニ炒飯



材料 (2人分)

ご飯	350g
卵黄	2個分
塩	小さじ1/4
A ガラスープの素	1g
薄口醤油	小さじ1
長葱、カニほぐし身	各50g
ごま油	大さじ1
卵白	2個分
B 水	250ml
練り中華スープの素	5g
塩・胡椒・片栗粉	適量
トッピング用カニのむき身	50g
かいわれ大根	適量

作り方

- ① 冷ましたご飯にAを加えよく混ぜる。
- ② フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長葱を炒め、①とカニほぐし身を加え炒め、バラバラになったら塩・胡椒で味を調える。
- ③ ボウルに卵白を入れ角が立つまで泡立てる。鍋にBを入れ火にかけ塩・胡椒で味を調え、水溶性片栗粉でとろみを付ける。メレンゲを加えさっくり混ぜて火を止める。
- ④ 炒飯を盛り、あんをかける。カニとかいわれを飾る。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

あけましておめでとうございます

ハローランチは今年も
「健康と安全」をテーマに頑張ります!!



年始の営業については、ハローランチ各店にお問い合わせ下さい。

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。

管理栄養士よりひとこと

みかんと言えばビタミンCで風邪予防のイメージが強いですが、みかんのオレンジ色にも栄養があります。みかんの色素成分β-クリプトキサンチンは強い抗酸化作用があり、骨の健康や生活習慣病のリスク低下に効果があると言われてています。美味しく体に良いみかんですが、果物に含まれる果糖は消費されないと中性脂肪に変わりやすいため、食べ過ぎには注意しましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

オリジナルメニュー

4 年始の営業については、ハローランチ各店にお問い合わせ下さい。



7 海老かつ&ハンバーグ
熱量 481kcal タンパク質 15.3g 脂質 27.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 塩だれ焼き肉
熱量 438kcal タンパク質 14.6g 脂質 22.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 豚肉のセサミ焼き・お魚酢豚
熱量 359kcal タンパク質 22.0g 脂質 16.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



10 鶏肉のタンドリー唐揚げ
熱量 389kcal タンパク質 17.8g 脂質 22.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



11 チーズインメンチカツ
熱量 418kcal タンパク質 18.5g 脂質 20.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ