

Hello Lunch Delivery

ハローランチ

デリシャス

野菜
たっぷり
メニュー!

2020
12
December

ショコラパンケーキの
クリスマスリース



材料

- 卵.....1/2個
- 砂糖.....15g
- 牛乳.....50cc
- 薄力粉.....40g
- A ココア.....10g
- A ベーキングパウダー.....3g

作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加え混ぜ、牛乳を加えさらに混ぜる。
- ② ①にAを合わせてさらさら入れ、さっくりと混ぜる。
- ③ フライパンを熱しサラダ油を薄くなじませ、②の生地を直径5〜6cmになるように流して焼き、表面に気泡がでたら裏返し焼く。
- ④ ③を皿に丸くなるように端を重ねて並べる。並べたパンケーキの上にキャラメルソースとフルーツを飾りよく並べ、ミントの葉を飾り粉糖をふる。

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で! ※管理栄養士監修

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!



1 鶏の唐揚げ明太マヨソース
熱量 439kcal タンパク質 18.9g 脂質 23.6g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 3.3g
使用材料 卵 乳 小麦



2 デミソース煮込み
熱量 388kcal タンパク質 14.4g 脂質 12.5g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.2g
使用材料 卵 乳 小麦



3 ひれかつ
熱量 550kcal タンパク質 14.4g 脂質 17.2g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 3.5g
使用材料 卵 乳 小麦



4 豚肉の黒胡椒焼き
熱量 401kcal タンパク質 14.3g 脂質 18.7g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 3.1g
使用材料 卵 乳 小麦



7 梅風味のチキンカツ
熱量 369kcal タンパク質 13.5g 脂質 15.7g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 2.9g
使用材料 卵 乳 小麦



8 ハンバーグホワイトソース
熱量 421kcal タンパク質 14.6g 脂質 16.2g 炭水化物 42.8g 食塩相当量 2.9g
使用材料 卵 乳 小麦



9 海老フライ
熱量 464kcal タンパク質 14.6g 脂質 20.9g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.9g
使用材料 卵 乳 小麦



10 みそピー唐揚げ
熱量 520kcal タンパク質 23.7g 脂質 31.8g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 2.9g
使用材料 卵 乳 小麦



11 イカフライ
熱量 358kcal タンパク質 20.9g 脂質 23.5g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 2.7g
使用材料 卵 乳 小麦



14 えびかつ
熱量 413kcal タンパク質 11.5g 脂質 13.7g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 3.2g
使用材料 卵 乳 小麦



15 かつ&カレー
熱量 451kcal タンパク質 14.6g 脂質 22.2g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.1g
使用材料 卵 乳 小麦



16 鶏の唐揚げ
熱量 411kcal タンパク質 23.1g 脂質 20.9g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.9g
使用材料 卵 乳 小麦



17 メンチカツ・焼き魚
熱量 530kcal タンパク質 23.7g 脂質 31.8g 炭水化物 39.1g 食塩相当量 3.2g
使用材料 卵 乳 小麦



18 博多明太子クリームフライ
熱量 462kcal タンパク質 12.9g 脂質 24.0g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.9g
使用材料 卵 乳 小麦



21 タンドリーチキン
熱量 414kcal タンパク質 22.5g 脂質 21.8g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.0g
使用材料 卵 乳 小麦



22 豆腐ステーキチリソース
熱量 365kcal タンパク質 14.6g 脂質 22.2g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 3.7g
使用材料 卵 乳 小麦



23 豚のねぎ唐揚げ
熱量 368kcal タンパク質 19.5g 脂質 17.1g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 3.3g
使用材料 卵 乳 小麦



24 ハンバーグ・ロースビーフソース
熱量 558kcal タンパク質 17.1g 脂質 30.6g 炭水化物 49.5g 食塩相当量 3.6g
使用材料 卵 乳 小麦



25 チキンのオーロラタルタル
熱量 307kcal タンパク質 15.4g 脂質 14.2g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 2.1g
使用材料 卵 乳 小麦



28 チーズインメンチカツ
熱量 415kcal タンパク質 12.5g 脂質 25.1g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 2.9g
使用材料 卵 乳 小麦

12/29(火)	12/30(水)~
海老フライ	1/3(日)迄
白身魚フライ	休み
筑前煮	1/4(月)~
切干大根	営業

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
よろしくお願ひ
申し上げます。

年末年始の営業については、お近くの
ハローランチのお店にお問い合わせください。

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫?

品名	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g	93g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g	111g

お米は国産米を使用しています。

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ください。
- もし万が一、開封後、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
- 地域により成分含有率が異なる場合がございます。
● 材料入手の確保で多少の変更をさせていただく場合もございます。
● 地域によって賞味の発色も多少異なる場合がございます。
● コロカやフライなど半身が見えるように切っており、お弁当のお弁当は切らずに盛り付けてある場合がございます。
● 掲載している栄養量は、お弁当の栄養値です。(目安として表示しております。)

ご飯のカロリー表

お米は国産米を使用しています。

品名	熱量	蛋白質	脂質	炭水化物
普通盛り250g	420kcal	6.3g	0.8g	93g
大盛り300g	504kcal	7.5g	0.9g	111g

Q & A

- 栄養管理は? 栄養バランスを考慮し、お弁当のみのカロリーを表示しています。
 - 食味管理は? 食味は必ずしも手作業の味。
 - 衛生管理は? 衛生管理は必ずしも手作業の味。
- ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。
● 配達時間や配達地域によっては、お弁当の準備に時間がかかる場合がございます。
● 配達日曜日はお弁当の準備に時間がかかる場合がございます。
● 配達日曜日はお弁当の準備に時間がかかる場合がございます。

会議用弁当、行楽弁当、オートブル等ご予算に合わせて調整致します。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

デリシャス	1a	2a	3a	4a	5a	6a	7a	8a	9a	10a	11a	12a	13a	14a	15a	16a	17a	18a	19a	20a	21a	22a	23a	24a	25a	26a	27a	28a	29a	30a	31a	
デリシャス																																
ロイヤル																																
お客様名																	ご住所															
																	TEL															

● 配達時間や配達地域によっては、お弁当の準備に時間がかかる場合がございます。
● 配達日曜日はお弁当の準備に時間がかかる場合がございます。
● 配達日曜日はお弁当の準備に時間がかかる場合がございます。