ハローランチ
デリシャス

野菜たっぷりメニュー！

Hello Lunch Delivery
2021
1
January

私たちは
持続可能な開発目標
(SDGs)を
支援しています

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

12 つくる責任 つかう責任 / 14 海の豊かさを守ろう / 15 陸の豊かさも守ろう

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、お近くのハローランチのお店にお問い合わせください。

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします！

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。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

4
1/4(月)から通常営業
令和3年もどうぞ宜しくお願い致します
★☆★ 献　立 ★☆★
白身魚フライ
(タルタルソース)
ミートボール・田舎煮
海藻サラダ

5 **とんかつ**
熱量 476kcal タンパク質 14.8g 脂質 28.3g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦

とろ〜り

6 **チーズインハンバーグ**
熱量 457kcal タンパク質 12.[illegible]g 脂質 24.7g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦

7 **鶏の山賊揚げ風**
熱量 399kcal タンパク質 18.4g 脂質 20.2g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦

8 **豚肉のカレーから揚げ**
熱量 381kcal タンパク質 19.6g 脂質 18.6g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦

11 成人の日

12 **海老フライ**
熱量 340kcal タンパク質 11.9g 脂質 16.5g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 2.6g
使用原料 卵 乳 小麦 エビ

ジャンボ！

13 **イカフライ・チキンのセサミ焼き**
熱量 [illegible] タンパク質 [illegible] 脂質 23.6g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 エビ

炊き込みご飯

14 **魚の辛味焼き**
熱量 [illegible] タンパク質 [illegible] 脂質 12.5g 炭水化物 29.0g 食塩相当量 4.5g
使用原料 卵 乳 小麦

15 **酢豚・焼きそば**
熱量 406kcal タンパク質 12.0g 脂質 17.3g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 2.6g
使用原料 卵 乳 小麦

18 **ポークチャップ**
熱量 486kcal タンパク質 14.6g 脂質 26.8g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 エビ

瀬戸内の藻塩を使用

19 **鶏の唐揚げ**
熱量 523kcal タンパク質 22.7g 脂質 33.3g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 落花生

20 **魚のみそ煮風**
熱量 394kcal タンパク質 18.8g 脂質 20.0g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 カニ

おすすめ

21 **ロコモコ風**
熱量 480kcal タンパク質 26.0g 脂質 19.5g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 2.7g
使用原料 卵 乳 小麦 エビ

22 **お肉のパン粉焼き**
熱量 328kcal タンパク質 15.7g 脂質 [illegible] 炭水化物 23.6g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦

タルタルソースin!

25 **チキンのオーブン焼き**
熱量 439kcal タンパク質 15.5g 脂質 23.1g 炭水化物 [illegible] 食塩相当量 [illegible]
使用原料 卵 乳 小麦 カニ

おすすめ

26 **タレかつ**
熱量 459kcal タンパク質 17.4g 脂質 22.8g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 2.7g
使用原料 卵 乳 小麦

炊き込みご飯

27 **トンテキ風**
熱量 394kcal タンパク質 14.3g 脂質 17.8g 炭水化物 44.8g 食塩相当量 4.3g
使用原料 卵 乳 小麦 落花生

28 **麻婆から揚げ**
熱量 459kcal タンパク質 19.2g 脂質 29.7g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 2.6g
使用原料 卵 乳 小麦

29 **豚丼風煮**
熱量 425kcal タンパク質 18.6g 脂質 20.7g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 [illegible]
使用原料 卵 乳 小麦 エビ カニ

❗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。
- 掲載している栄養素は、おかずのみの数値です。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。

	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

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。
- 容器の区分が異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。

[illegible]

全国VCチェーン総本部
〒950-0863 新潟市東区[illegible]1丁目842-23　(株)ハロージャパン
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。

ハローランチ グループ

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

1月	1金	2土	3日	4月	5火	6水	7木	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	18月	19火	20水	21木	22金	23土	24日	25月	26火	27水	28木	29金	30土	31日
デリシャス	営業している場合もございますので、詳細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。			個	個	個	個	個	個	※	[illegible]	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※
ロイヤル				個	個	個	個	個	個	※	[illegible]	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※	個	個	個	個	個	個	※

お客様名　　　　様
ご住所
TEL

- 個数の変更は早めにお願い致します。時間により御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。
- 全曜日までに申込み書に個数を明記の上、担当係員にお渡しください。また、休む日[illegible]に○印を付していただけば幸いです。