

ハローランチ

11

2023 November

デリシヤス

笑顔と健康をお届けします。
地域の旬を、地域の味で!

野菜たっぷりメニュー!

Hello Lunch Delivery



ハンバーグデミグラスソース

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

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!

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。



1 ご飯がすすむ!! 豚丼

熱量 416kcal タンパク質 18.6g 脂質 21.4g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



2 やわらかひれかつ

熱量 373kcal タンパク質 13.0g 脂質 17.9g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 2.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

文化の日

3



10 海老フライ&ハンバーグ

熱量 462kcal タンパク質 22.0g 脂質 18.3g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 スイートチリメンチ

熱量 431kcal タンパク質 12.2g 脂質 24.2g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 豚肉のオイスターソース炒め

熱量 370kcal タンパク質 14.2g 脂質 20.6g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 ジューシー鶏の唐揚げ

熱量 393kcal タンパク質 19.6g 脂質 23.2g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



9 魚の利休焼き

熱量 433kcal タンパク質 16.7g 脂質 19.0g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 5.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。



13 スパイシー! チキンステーキ
 熱量 338kcal タンパク質 14.1g 脂質 16.8g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14 豚肉の山賊焼き
 熱量 368kcal タンパク質 13.4g 脂質 19.2g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 3.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15 野菜おろしソースかつ
 熱量 407kcal タンパク質 12.8g 脂質 21.7g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



ご当地メニュー 宮崎県
 ※写真はイメージです。 ※弁当容器でお届けします。
16 チキン南蛮
 熱量 495kcal タンパク質 19.8g 脂質 31.4g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 3.6g
 使用原料 卵 乳 小麦



17 最強コンビ! カレー&メンチカツ
 熱量 383kcal タンパク質 11.4g 脂質 20.2g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 3.8g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20 ハンバーグチーズマヨソース
 熱量 399kcal タンパク質 15.5g 脂質 23.0g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 2.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21 昔ながらのハムカツ 炊き込みご飯
 熱量 443kcal タンパク質 16.1g 脂質 19.7g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 5.0g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22 味がしみしみすきやき風煮
 熱量 406kcal タンパク質 17.3g 脂質 20.4g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 3.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ

勤労感謝の日



24 ヘルシーチキンのマスタードソース
 熱量 390kcal タンパク質 18.1g 脂質 19.9g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27 香味たれがやみつき! 油淋鶏
 熱量 326kcal タンパク質 16.8g 脂質 14.1g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 3.7g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28 焼き肉
 熱量 398kcal タンパク質 16.0g 脂質 23.6g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 2.9g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29 チキン竜田
 熱量 367kcal タンパク質 16.5g 脂質 20.7g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 3.2g
 使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



おすすめ きのこたっぷり!
30 ハンバーグデミグラスソース
 熱量 414kcal タンパク質 17.1g 脂質 22.6g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 3.5g
 使用原料 卵 乳 小麦 カニ

食事バランスガイド
 あなたの食事は大丈夫?

1日に食べる各料区分の「つ(SV)」が適切な値となる程度の食事を心がけましょう。

1日分	目安
5-7	主食(ごはん、パン、麺) こはんと雑穀がもっといい。4杯程度
5-6	副菜(肉類、魚類、卵類) 野菜・豆類から3杯程度
3-5	主菜(肉類、魚類) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度
2	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2	果物 みかんだったら2個程度

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。