

ハローランチ

12  
2023 December

# 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



ホワイトクリームハンバーグ

※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!

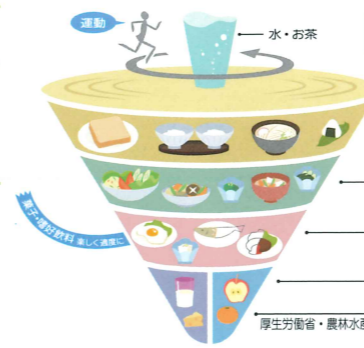
ハローランチグループでは  
地球資源保護(森林伐採の防止)のため  
割り箸の廃止をめざしております。  
従来の割り箸の代わりにMY箸で  
おいしくハローランチをお召し上がりください。

ご協力をお願いいたします。

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。



1日に食べる各料理区分の「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	
5-7 つ(SV)	主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
5-6 つ(SV)	副菜(野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度
3-5 つ(SV)	主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 つ(SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2 つ(SV)	果物 みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定



1 甘酢あんが美味しい! 酢豚

熱量 410kcal タンパク質 12.2g 脂質 21.1g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



4 ご飯がすすむ! 味噌カツ

熱量 418kcal タンパク質 13.4g 脂質 21.4g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



5 プルコギ風

熱量 361kcal タンパク質 16.0g 脂質 18.9g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



6 豆腐ステーキ

熱量 359kcal タンパク質 10.7g 脂質 17.2g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



7 鶏唐のわさびフレンチソース

熱量 365kcal タンパク質 17.2g 脂質 19.4g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



8 メンチカツ

熱量 454kcal タンパク質 14.2g 脂質 24.1g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 5.5g  
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。

炊き込みご飯



11

### ぷりぷりエビかつ

熱量 303kcal タンパク質 11.6g 脂質 13.5g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 3.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



12

### 豚肉の唐揚げ甘酢あんかけ

熱量 337kcal タンパク質 13.4g 脂質 16.5g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



13

### タッカルビ風

熱量 346kcal タンパク質 12.5g 脂質 14.0g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



14

### ハンバーグシャリアピンソース

熱量 417kcal タンパク質 15.5g 脂質 25.0g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



15

### 豚肉の辛みそ炒め

熱量 417kcal タンパク質 18.2g 脂質 20.4g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.4g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



18

### こく旨! オムハヤシ

熱量 372kcal タンパク質 8.5g 脂質 18.5g 炭水化物 38.9g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



19

### とり天のみぞれあん

熱量 333kcal タンパク質 14.7g 脂質 15.9g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



20

### 白身魚フライ

熱量 364kcal タンパク質 19.1g 脂質 14.9g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 5.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



21

### 人気のおかず! カツ&カレー

熱量 432kcal タンパク質 13.3g 脂質 25.1g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



22

### 鶏の柚子こしょう唐揚げ

熱量 381kcal タンパク質 15.6g 脂質 24.4g 炭水化物 21.4g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



25

### ホワイトクリームハンバーグ

熱量 388kcal タンパク質 16.0g 脂質 19.0g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



26

### チキンカツ

熱量 354kcal タンパク質 14.1g 脂質 14.6g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 2.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



27

### 味がしみしみ肉豆腐

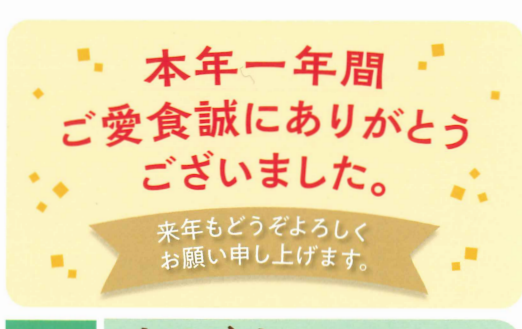
熱量 379kcal タンパク質 15.5g 脂質 14.6g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



28

### ソースメンチ

熱量 489kcal タンパク質 14.7g 脂質 27.1g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ



29

### オリジナルメニュー

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。

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。