

2025

1

January

Hello Delivery

ハローランチ

地域の旬を、地域の味で!

愛をはこぶお弁当

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。

野菜たっぷりメニュー!

Monday



カリカリ食感! ささみ揚げ
熱量 381kcal タンパク質 12.5g 脂質 17.9g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Tuesday



ハンバーグ & 海老フライ
熱量 458kcal タンパク質 17.2g 脂質 21.2g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Wednesday



ピリッと! うま辛焼き肉
熱量 352kcal タンパク質 16.6g 脂質 17.4g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Thursday



やわらか美味しい! ひれかつ
熱量 289kcal タンパク質 15.1g 脂質 13.5g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Friday



信州名物! 鶏肉の山賊揚げ風
熱量 354kcal タンパク質 19.1g 脂質 21.2g 炭水化物 17.4g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

13

成人の日



こく旨チーズのクロquette
熱量 405kcal タンパク質 10.0g 脂質 21.3g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



すき焼き風煮(炊き込みご飯)
熱量 361kcal タンパク質 17.6g 脂質 15.5g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 5.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



とり天のチリソース
熱量 269kcal タンパク質 13.3g 脂質 7.8g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 3.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



豚肉のセサミ焼き
熱量 423kcal タンパク質 18.5g 脂質 22.8g 炭水化物 30.0g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



メンチカツ
熱量 457kcal タンパク質 14.1g 脂質 22.0g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



鶏唐のわさびフレンチソース
熱量 407kcal タンパク質 17.8g 脂質 22.6g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 3.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



サクッとハムカツ
熱量 390kcal タンパク質 14.9g 脂質 20.0g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



ビビンバ風焼き肉
熱量 351kcal タンパク質 14.1g 脂質 15.9g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



キーマカレー
熱量 441kcal タンパク質 12.3g 脂質 23.9g 炭水化物 40.3g 食塩相当量 2.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



チキン南蛮
熱量 399kcal タンパク質 15.2g 脂質 18.9g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.7g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



豚肉と根菜のごま味噌炒め(炊き込みご飯)
熱量 444kcal タンパク質 17.3g 脂質 24.2g 炭水化物 35.5g 食塩相当量 5.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



シチュードハンバーグ
熱量 374kcal タンパク質 17.7g 脂質 19.7g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 3.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



スパイシーチキンステーキ
熱量 395kcal タンパク質 10.9g 脂質 20.8g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



ソースとんかつ
熱量 349kcal タンパク質 11.3g 脂質 16.4g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

土曜日は
オリジナル
メニューを
お届けします!

! 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
ご飯100g	156kcal	2.0g	0.2g	34.6g

※ご飯の量目は、店舗により異なります。
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。

Q 美味管理は?
A 真心込めた手作りの味。

Q 衛生管理は?
A 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。

MY箸 を使おう!

みんなで止めよう 地球温暖化

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?

1日に必要な栄養素の目安(成人)の目安を参考に、健康的な食生活を心がけましょう。

目的	目安
5-7 主食(米、小麦、大豆)	1日あたり250g(1食あたり)
5-6 副食(肉、魚、卵、豆)	1日あたり100g(1食あたり)
2 野菜(野菜類)	1日あたり200g(1食あたり)
2 牛乳・乳製品	1日あたり100g(1食あたり)
2 果物	1日あたり100g(1食あたり)

※アレルギー表示は、容器の表示を参照してください。

卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

! 食中毒防止ご協力をお願い !

- 届きは配達当日の午後1時迄にお召し上がりください。
- 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。
- 隙のあたらぬ風通しの良い場所に保管してください。
- 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。

※お届けはお弁当容器になります。
● 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。
● コロケーション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おります場合がございます。
● 掲載している栄養素は、お弁当のみの数値です。(目安として表示しております。)
● 容器の回収が翌日になる場合もございますのでご了承ください。
● 弁当容器のままレンジにかけないでください。

※ご注文は、FAXまたは電話でお願いします。全国VCチェーン総本部/〒950-0863 新潟市東区御新町1丁目842-23 (株)ハロージャパン TEL(025)270-6586代 http://www.hello-japan.co.jp/
● 食数の変更は早めにお願致します。時間によりお受けできない場合がございます。なおご連絡は間違いない防止のためFAXをお願いします。
● 金曜日までに申込み書に食数を明記の上、担当係員にお渡しください。また、貴社のお休み日を下記の日付に〇印を付していただければ幸いです。

お申し込みは

ハローランチグループ

商標登録第2-40786号

お客様名	住所	TEL () -
1月	1日	2日
3日	4日	5日
6日	7日	8日
9日	10日	11日
12日	13日	14日
15日	16日	

お客様名	住所	TEL () -
1月	17日	18日
19日	20日	21日
22日	23日	24日
25日	26日	27日
28日	29日	30日
31日		

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。

