

2025

3

March

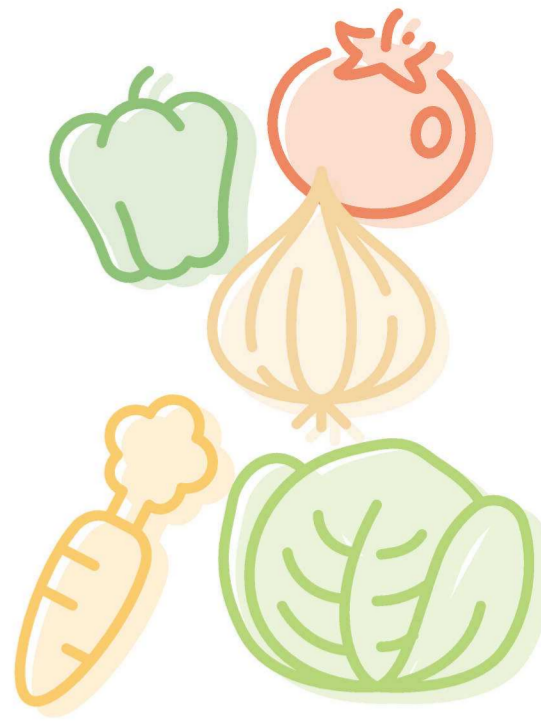
野菜たっぷりメニュー!

# 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



## Monday

## Tuesday

## Wednesday

## Thursday

## Friday

**3**



**ささみチーズフライ**

熱量 372kcal タンパク質 15.5g 脂質 17.9g 炭水化物 34.2g 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

**4**



**豚肉の胡麻しゃぶ風**

熱量 381kcal タンパク質 19.4g 脂質 17.5g 炭水化物 32.2g 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

**5**



**鶏唐のマスタードソース**

熱量 369kcal タンパク質 17.6g 脂質 24.5g 炭水化物 19.3g 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

**6**



**さっくりメンチカツ**

熱量 370kcal タンパク質 12.3g 脂質 20.3g 炭水化物 30.4g 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

**7**



**豚肉のトマトソース**

熱量 402kcal タンパク質 12.3g 脂質 21.7g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 2.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**10**



**濃厚ソースとんかつ**

熱量 439kcal タンパク質 13.3g 脂質 19.4g 炭水化物 48.3g 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

**11**



**さっぱり! とり天おろしポン酢**

※写真はイメージです。  
※弁当容器でお届けします。

熱量 269kcal タンパク質 15.1g 脂質 10.4g 炭水化物 29.0g 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

**12**



**えびフライ&カレー**

熱量 352kcal タンパク質 9.4g 脂質 18.8g 炭水化物 33.3g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**13**



**魚の磯辺フライ (炊き込みご飯)**

熱量 349kcal タンパク質 17.5g 脂質 15.0g 炭水化物 27.4g 食塩相当量 5.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**14**



**バラエティランチ**

※写真はイメージです。  
※弁当容器でお届けします。

熱量 400kcal タンパク質 17.5g 脂質 19.7g 炭水化物 33.6g 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

**17**



**照りマヨチキン**

熱量 340kcal タンパク質 11.8g 脂質 15.7g 炭水化物 32.5g 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

**18**



**ごはんがすすむ! 回鍋肉**

熱量 349kcal タンパク質 10.9g 脂質 20.2g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**19**



**カツ煮風チキンカツ**

熱量 443kcal タンパク質 14.8g 脂質 19.4g 炭水化物 46.7g 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

**20**



**春分の日**

**21**



**昔ながらのハムカツ**

熱量 470kcal タンパク質 17.1g 脂質 22.2g 炭水化物 46.4g 食塩相当量 2.7g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**24**



**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。

熱量 362kcal タンパク質 16.5g 脂質 17.8g 炭水化物 35.0g 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

**25**



**チーズinコロッケ**

熱量 362kcal タンパク質 9.4g 脂質 15.7g 炭水化物 43.4g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**26**



**豚肉の生姜焼き (炊き込みご飯)**

熱量 409kcal タンパク質 19.1g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 5.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

**27**



**鶏の唐揚げ**

熱量 359kcal タンパク質 16.8g 脂質 18.9g 炭水化物 26.7g 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

**28**



**新潟名物! タレかつ**

熱量 387kcal タンパク質 10.7g 脂質 22.9g 炭水化物 17.7g 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

**31**



**プルコギ風**

熱量 390kcal タンパク質 14.3g 脂質 21.6g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 3.5g  
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。

**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始めております。  
従来の割り箸の代わりに**MY箸**でお使いの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る方は、その指導に従ってください。

使用している8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 くるみ

**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。
- 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。
- 隣のあたらない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。  
● コロッケやフライなど中身が見えるようにな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。)  
● 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/

会議用弁当、行楽弁当、オールドブル等ご予算に合わせ調整致します。お気軽にお問い合わせください。



お申し込みは

お客様名	住所	TEL ( ) -
3月	1日	2日
3月	9日	10日

お客様名	住所	TEL ( ) -
3月	17日	18日
3月	25日	26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。

