

2025

6

June

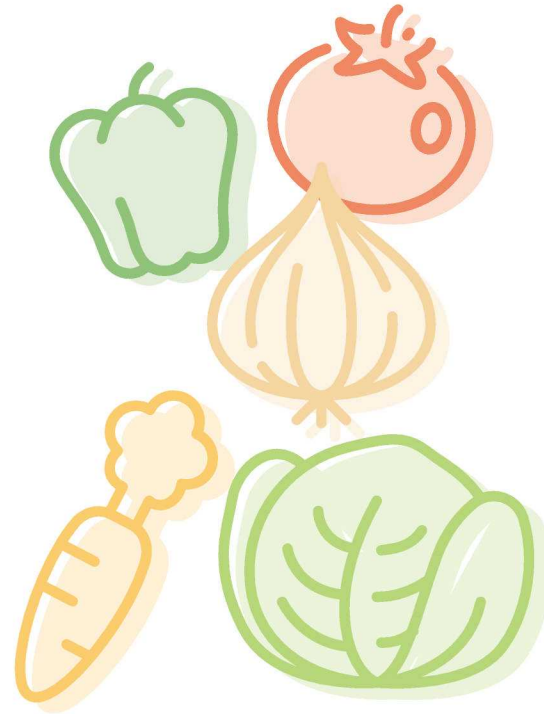
野菜たっぷりメニュー！

# Hello Delivery

ハローランド

地域の旬を、地域の味で！

愛をはこぶお弁当



## Monday

2



### 豚肉の照り焼き

熱量 379kcal タンパク質 15.4g 脂質 19.4g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

## Tuesday

3



### 初夏にあっさり!ねぎ塩チキン

熱量 289kcal タンパク質 14.2g 脂質 9.6g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

## Wednesday

4



### 海鮮豆腐のごま味噌焼き

熱量 412kcal タンパク質 11.0g 脂質 24.0g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

## Thursday

5



### フライドチキン&キーマカレー

熱量 324kcal タンパク質 14.5g 脂質 15.9g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

## Friday

6



### 豚肉の香味炒め

熱量 391kcal タンパク質 15.9g 脂質 18.7g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 3.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

9



### やわらかヒレカツ

熱量 363kcal タンパク質 14.1g 脂質 12.6g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 2.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

10



### カラフル青椒肉絲

熱量 322kcal タンパク質 10.0g 脂質 16.3g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 3.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

11



### スパイシー! タンドリーチキン

熱量 274kcal タンパク質 13.4g 脂質 10.9g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

12



### ハンバーグマスタードソース

熱量 347kcal タンパク質 17.2g 脂質 17.6g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

13



### 北海道名物! ザンギ

熱量 338kcal タンパク質 18.7g 脂質 19.2g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 3.6g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

--- キリトリ線で切ってお使いください。 ---

16



### 季節のコロッケ

熱量 470kcal タンパク質 14.7g 脂質 22.7g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 3.3g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

17



### チキンカツ

熱量 393kcal タンパク質 13.9g 脂質 16.4g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 2.9g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

18



### 程よい辛さがくせになる! 韓国風焼き肉

熱量 369kcal タンパク質 13.2g 脂質 21.7g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

19



### 魚の黒胡椒焼き

熱量 429kcal タンパク質 17.6g 脂質 21.1g 炭水化物 37.9g 食塩相当量 4.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

20



### みんな大好き! チキン南蛮

熱量 322kcal タンパク質 13.9g 脂質 14.0g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

23



### ピリッと辛い! よだれ鶏風

熱量 341kcal タンパク質 16.4g 脂質 14.5g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 3.5g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

24



### ハンバーグ&海老フライ

熱量 367kcal タンパク質 13.7g 脂質 16.4g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 3.2g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

25



### 夏野菜入り回鍋肉

熱量 290kcal タンパク質 13.8g 脂質 13.8g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 3.8g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

26



### シンプル! 塩唐揚げ

熱量 361kcal タンパク質 18.2g 脂質 18.8g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 3.1g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

27



### とんかつ

熱量 374kcal タンパク質 11.0g 脂質 19.5g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

30



### 豚肉の生姜焼き

熱量 356kcal タンパク質 13.6g 脂質 17.0g 炭水化物 36.4g 食塩相当量 3.0g  
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くらみ

### 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。

Q

&

A

美味管理は?

A 真心込めた手作りの味。

衛生管理は?

A 盛り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

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日に食べる食料品(お惣菜・惣菜)の目安

| 1日分 | 目安             |
|-----|----------------|
| 5-7 | 主食(ごはん、パン、麺)   |
| 5-6 | 副食(肉、魚、卵、豆、豆腐) |
| 3-5 | 野菜・果物          |
| 2   | 牛乳・乳製品         |
| 2   | 海藻類            |

※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、高血圧などで病状が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。

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 くらみ

### 食中毒防止ご協力をお願いします

- 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。
- 陽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。)
- 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。
- 弁当容器のまま電子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。なおご連絡は間違え防止のためFAXをお願いします。  
●金曜日までにお申し込み食数を明記の上、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○印を付していただければ幸いです。

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 (            ) |     | 一   |     |
| 様    |    |     |     |     |                    |     |     |     |
| 6月   | 1日 | 2日  | 3日  | 4日  | 5日                 | 6日  | 7日  | 8日  |
|      | ※  | 個   | 個   | 個   | 個                  | 個   | 個   | ※   |
|      | ※  |     |     |     |                    |     |     | ※   |
| 6月   | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日                | 14日 | 15日 | 16日 |
|      | 個  | 個   | 個   | 個   | 個                  | 個   | ※   | 個   |
|      | 個  |     | 個   | 個   | 個                  | 個   | ※   | 個   |

| お客様名 |     |     | 住所  |     | TEL (            )            — |     |     |     |  |
|------|-----|-----|-----|-----|---------------------------------|-----|-----|-----|--|
| 様    |     |     |     |     |                                 |     |     |     |  |
| 6月   | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日                             | 22日 | 23日 | 24日 |  |
|      |     |     |     |     |                                 | ※   |     |     |  |
|      |     |     |     |     |                                 | ※   |     |     |  |
| 6月   | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日                             | 30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。

