

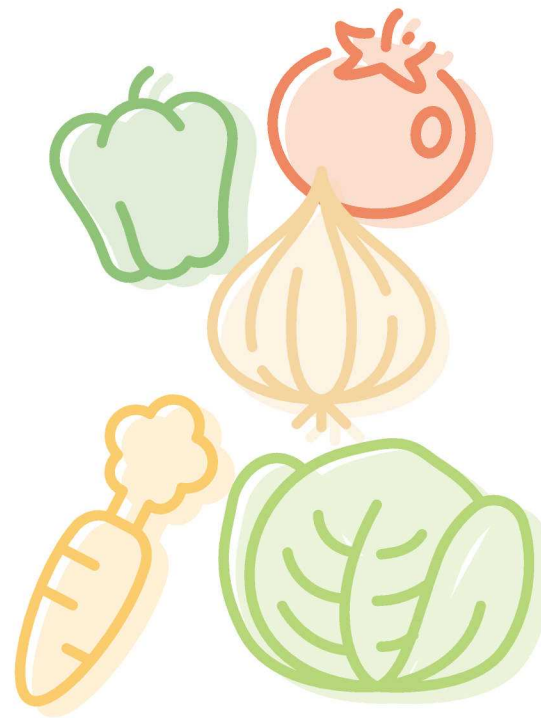
2025
12
December

Hello Delivery

ハローランچ

地域の旬を、地域の味で！

愛をはこぶお弁当



野菜たっぷりメニュー！

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

1



キャベツメンチカツ

熱量 410kcal タンパク質 14.9g 脂質 17.5g 炭水化物 44.9g 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

2



カラフル生姜焼き (炊き込みご飯)

熱量 438kcal タンパク質 14.6g 脂質 25.6g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 4.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

3



宮崎名物! チキン南蛮

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

熱量 365kcal タンパク質 15.1g 脂質 17.8g 炭水化物 35.4g 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

4



豚肉のごまソース

熱量 337kcal タンパク質 15.8g 脂質 19.4g 炭水化物 18.9g 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

5



ささみカツ&キーマカレー

熱量 351kcal タンパク質 16.5g 脂質 15.6g 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 くるみ

8



リコピンたっぷり! ポークチャップ

熱量 427kcal タンパク質 11.4g 脂質 23.8g 炭水化物 38.0g 食塩相当量 2.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

9



ハンバーグシャリアピンソース

熱量 409kcal タンパク質 16.6g 脂質 22.5g 炭水化物 34.8g 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

10



こく旨みそが美味しい! 魚のみそ煮風

熱量 442kcal タンパク質 17.7g 脂質 17.5g 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



スパイシー! 鶏のカレー風味竜田

熱量 373kcal タンパク質 16.8g 脂質 21.4g 炭水化物 23.9g 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

12



やわらかひれかつ

熱量 268kcal タンパク質 13.5g 脂質 10.6g 炭水化物 26.0g 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

15



サクサク衣のフライドチキン

熱量 295kcal タンパク質 11.4g 脂質 8.8g 炭水化物 35.8g 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

16



豚肉のパン粉焼き

熱量 319kcal タンパク質 13.2g 脂質 16.9g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 2.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

17



えびかつ

熱量 317kcal タンパク質 15.0g 脂質 13.2g 炭水化物 31.9g 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

18



ピリ辛焼き肉

熱量 337kcal タンパク質 13.0g 脂質 20.8g 炭水化物 21.5g 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

19



チキンステーキ (炊き込みご飯)

熱量 377kcal タンパク質 15.5g 脂質 19.8g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 4.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

22



おろしポン酢かつ

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

熱量 423kcal タンパク質 12.7g 脂質 22.3g 炭水化物 42.3g 食塩相当量 3.0g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

23



ごまが香ばしい! 魚の利休焼き

熱量 366kcal タンパク質 13.8g 脂質 18.5g 炭水化物 33.2g 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

24



みんな大好き! 鶏の唐揚げ

熱量 386kcal タンパク質 17.7g 脂質 22.8g 炭水化物 24.0g 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

25



ハンバーグ&海老フライ

熱量 343kcal タンパク質 14.7g 脂質 16.3g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 3.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

26



味がしみしみ! 豚丼

熱量 363kcal タンパク質 14.0g 脂質 17.4g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 3.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

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。

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 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چ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日に食べる食料の割合(分量)の目安

1日分	目安
主食(ごはん、パン、麺)	5-7 握り10個(1人1食)
副食(肉、魚、卵、豆、野菜、果物)	5-6 握り10個(1人1食)
主菜(肉、魚、卵、豆)	3-5 握り10個(1人1食)
牛乳・乳製品	2 握り10個(1人1食)
果物	2 握り10個(1人1食)

※お付けは、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きます。
●地域によって食材の変更をさせていただきます。
●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。

! 食中毒防止ご協力をお願い !

- 食卓は配達当日の午後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。

※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。



お客様名	住所	TEL ()	ー
12月	1期	2期	3期
12月	9期	10期	11期

お客様名	住所	TEL ()	ー
12月	17期	18期	19期
12月	25期	26期	27期

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。

