ハローランチ 地域の旬を、地域の味で！ 愛をはこぶお弁当

2026
# 2
February

# Hello Delivery

野菜たっぷりメニュー！

## みかんとリンゴのサラダ

**材料（2人分）**

- みかん …… 1個
- リンゴ …… 1/4個
- 水菜 …… 1株（50g）
- 炒りくるみ …… 10g
- ロースハム …… 1枚
- ドレッシング
  - マヨネーズ …… 大さじ1
  - ヨーグルト（無糖）…… 大さじ1
  - 塩、黒胡椒 …… 適量

**作り方**

① みかんは皮を剥き半分に割り、スライスする。リンゴは芯をとり、いちょう切りにし塩水にさらす。水菜はざく切りにする。くるみはざく切りにする。ハムは角切りにする。
② ドレッシングの材料をよく混ぜる。
③ ①を合わせて盛り、ドレッシングをかける。

※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

## Monday

### 2

**豚肉の生姜焼きカレー風味**
熱量 424kcal タンパク質 12.0g 脂質 25.2g 炭水化物 33.3g 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

### 9

**たれが美味しい!油淋鶏**
熱量 345kcal タンパク質 15.4g 脂質 15.4g 炭水化物 32.9g 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

### 16

**メンチカツ**
熱量 391kcal タンパク質 11.9g 脂質 21.8g 炭水化物 34.1g 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

### 23
天皇誕生日

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします！

### 30

## Tuesday

### 3

**ジューシー!鶏の唐揚げ**
熱量 360kcal タンパク質 17.7g 脂質 20.0g 炭水化物 23.1g 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

### 10

**焼き魚&コロッケ（炊き込みご飯）**
熱量 405kcal タンパク質 12.3g 脂質 19.1g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 4.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

### 17

**こく旨味噌の回鍋肉**
熱量 298kcal タンパク質 13.1g 脂質 14.1g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 3.5g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

### 24

**サクサク衣のささみカツ**
熱量 345kcal タンパク質 16.8g 脂質 13.7g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 3.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

### 31

## Wednesday

### 4

**香草入りパン粉の魚のフライ**
熱量 380kcal タンパク質 12.8g 脂質 18.1g 炭水化物 37.4g 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

### 11
建国記念の日

### 18

**照りマヨチキン**
熱量 421kcal タンパク質 18.4g 脂質 26.3g 炭水化物 24.6g 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

### 25

**おろしポン酢ハンバーグ**
熱量 383kcal タンパク質 15.9g 脂質 21.0g 炭水化物 33.6g 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

### 5

**旨ダレチキン**
熱量 317kcal タンパク質 14.1g 脂質 14.8g 炭水化物 27.3g 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

### 12

**カラフル青椒肉絲**
熱量 291kcal タンパク質 10.9g 脂質 13.8g 炭水化物 26.4g 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

### 19

**とんかつ&カレー**
熱量 446kcal タンパク質 12.7g 脂質 25.9g 炭水化物 37.8g 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

### 26

**すき焼き風煮（炊き込みご飯）**
熱量 335kcal タンパク質 17.4g 脂質 17.2g 炭水化物 23.2g 食塩相当量 4.6g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

## Friday

### 6

**新潟名物!タレかつ**
熱量 405kcal タンパク質 15.5g 脂質 22.2g 炭水化物 33.6g 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

### 13

**ハンバーグ&海老フライ**
熱量 363kcal タンパク質 14.0g 脂質 19.2g 炭水化物 30.8g 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

**焼き魚&鶏の唐揚げ**
熱量 321kcal タンパク質 16.3g 脂質 15.2g 炭水化物 24.6g 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

### 27

**黒こしょう香る!チキンステーキ**
熱量 328kcal タンパク質 11.1g 脂質 17.1g 炭水化物 31.2g 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

キリトリ線で切ってお使いください。

## 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 | 156 kcal | 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。

## 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。

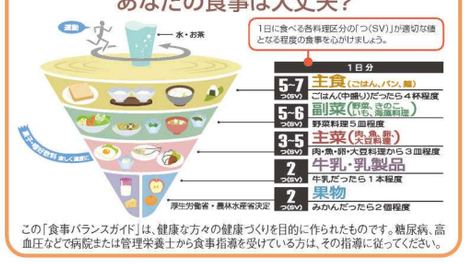
## Q&A

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。

## 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。

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

## 食中毒防止ご協力のお願い

- 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。
- 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あり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 新潟市東区卸新町1丁目842-23 ㈱ハロージャパン TEL（025）270-6586㈹ http://www.hello-japan.co.jp/

●食数の変更は早めにお願い致します。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防止のためFAXでお願いします。
●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○印を付していただければ幸いです。

※掲載した写真の一切の無断転写、複製を禁じます。

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。

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

全国VCチェーン ハローランチグループ 真心ランチのデリバリー
商標登録第2-40786号

お申し込みは

キリトリ線

お申し込み書

・お客様名 様 ・住所 TEL（ ） ―

| 2月 | 1(日) | 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) | 8(日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | ※ |
| | ※ | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | ※ |
| 2月 | 9(月) | 10(火) | 11(水) | 12(木) | 13(金) | 14(土) | 15(日) | 16(月) |
| | 個 | 個 | 建国記念の日 | 個 | 個 | 個 | ※ | 個 |
| | 個 | 個 | 建国記念の日 | 個 | 個 | 個 | ※ | 個 |

お申し込み書

・お客様名 様 ・住所 TEL（ ） ―

| 2月 | 17(火) | 18(水) | 19(木) | 20(金) | 21(土) | 22(日) | 23(月) | 24(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | ※ | 天皇誕生日 | 個 |
| | 個 | 個 | 個 | 個 | 個 | ※ | 天皇誕生日 | 個 |
| 2月 | 25(水) | 26(木) | 27(金) | 28(土) | | | | |
| | 個 | 個 | 個 | 個 | | | | |
| | 個 | 個 | 個 | 個 | | | | |