

2026  
6  
June

# Hello Delivery

野菜たっぷり  
メニュー！



タコス風サンド

材料(4個分)

- ホットドッグ用パン ..... 4個
- 合いびき肉 ..... 180g
- 玉葱 ..... 100g
- ケチャップ ..... 大さじ2
- A ウスターソース ..... 大さじ1
- チリパウダー ..... 小さじ1
- オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- 塩・粗挽き黒胡椒 ..... 適量
- トマト・アボカド・レタス・チーズ・粉パズル ..... 適量

作り方

- 玉葱はみじん切りにする。トマトとアボカドは1cm角に切る。レタスは一口大にちぎる。
- オリーブオイルを熱し、合いびき肉と玉葱を炒め、火が通ったらAを加え味付けをし、塩・黒胡椒で味を調える。
- ホットドッグ用のパンにレタス・②・トマトとアボカドを積み、チーズをのせ、粉パズルをふる。

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

1 **とり天のサムジャンソース**  
 熱量 307kcal タンパク質 15.9g 脂質 11.7g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 3.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉 カニ

2 **ご飯がすすむ! 豚丼**  
 熱量 373kcal タンパク質 12.9g 脂質 19.8g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ

3 **ナポリタン風ローストチキン**  
 熱量 335kcal タンパク質 11.8g 脂質 16.5g 炭水化物 31.4g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

4 **さっくりメンチカツ**  
 熱量 429kcal タンパク質 12.0g 脂質 24.2g 炭水化物 34.8g 食塩相当量 3.1g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ

5 **豚肉のチリソース**  
 熱量 293kcal タンパク質 15.4g 脂質 15.0g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ

8 **ハンバーグ&海老フライ**  
 熱量 403kcal タンパク質 16.5g 脂質 18.0g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 3.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ

9 **ささみかつ・魚の南部焼き**  
 熱量 347kcal タンパク質 17.4g 脂質 14.6g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 3.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

10 **ねぎ塩焼き肉**  
 熱量 366kcal タンパク質 14.4g 脂質 20.3g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 2.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

11 **鶏唐の和風んにんにく風味**  
 熱量 309kcal タンパク質 16.2g 脂質 17.6g 炭水化物 16.2g 食塩相当量 3.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ

12 **さくっとスパイシーカレーコロッケ**  
 熱量 312kcal タンパク質 9.9g 脂質 12.8g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 3.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ

15 **青椒肉絲**  
 熱量 297kcal タンパク質 11.7g 脂質 15.3g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 2.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

16 **ごま入りソースかつ**  
 熱量 377kcal タンパク質 10.7g 脂質 19.4g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 2.8g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

17 **チキン南蛮**  
 熱量 296kcal タンパク質 12.9g 脂質 16.0g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 3.5g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

18 **豚肉の味噌照り焼き**  
 熱量 372kcal タンパク質 14.6g 脂質 19.6g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 2.7g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

19 **魚のフライ・麻婆春雨**  
 熱量 359kcal タンパク質 13.5g 脂質 16.6g 炭水化物 32.7g 食塩相当量 3.3g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

22 **こんがり焼いた! チキンステーキ**  
 熱量 309kcal タンパク質 11.0g 脂質 14.5g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 2.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

23 **ハンバーグマスタードソース**  
 熱量 333kcal タンパク質 16.1g 脂質 17.1g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 2.6g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

24 **豚肉の生姜焼き**  
 熱量 357kcal タンパク質 17.4g 脂質 16.6g 炭水化物 28.0g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

25 **特製キーマカレー&えびかつ**  
 熱量 354kcal タンパク質 12.9g 脂質 17.5g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 3.4g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

26 **鶏の竜田揚げ**  
 熱量 329kcal タンパク質 18.8g 脂質 17.8g 炭水化物 19.6g 食塩相当量 3.2g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

29 **やわらかひれかつ**  
 熱量 341kcal タンパク質 13.7g 脂質 12.0g 炭水化物 40.9g 食塩相当量 3.0g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

30 **うま辛! 豚キムチ**  
 熱量 323kcal タンパク質 11.1g 脂質 17.5g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 2.9g  
 使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 カニ

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。

**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、高血圧などで病状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。
- 直射日光のある場所、極端に温度の高い所、湿気が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。  
●掲載している栄養情報は、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)ハローワーク TEL(025)270-6586代 http://www.hello-japan.co.jp/

お申し込みは

商標登録第2-40786号

お申し込みの日程

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

お申し込みの日程

お客様名	住所	TEL ( ) -					
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。