

2026
7
July

Hello Delivery

野菜たっぷり
メニュー！

パプリカカップの夏野菜グラタン



材料(2人分)

- パプリカ(赤・黄) 各1個
- 茄子 1個
- 玉ねぎ 30g
- ツナ缶(油漬) 70g
- コンソメ 3g
- カレー粉 2g
- A 醤油 小さじ1
- おろしニンニク チューブ1cm
- 塩、胡椒 適量
- サラダ油 大さじ1.5
- ミックスチーズ、粉パセリ 適量

作り方

- パプリカは縦半分に切り、種を取り除く。切ったうちの片方はカップにするので塩茹でし水をよく切る。残りのパプリカの半量を1cm角に切る。
- 茄子は1cm角に切り水にさらしアクを抜く。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、中火で茄子をじっくり炒める。茄子に火が通ったら玉ねぎ、パプリカ、ツナを加え炒め、Aで味付けをする。
- パプリカカップに③を詰め、チーズをのせトースターでこんがり焼き、粉パセリを散らす。

Monday

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。

Tuesday

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、おかすのみの数値です。(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。

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

Wednesday

1 チキンのごま味噌だれ
熱量 347kcal タンパク質 15.3g 脂質 16.4g 炭水化物 30.2g 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

2 マヨネーズをかけて！
照りマヨポーク
熱量 373kcal タンパク質 12.1g 脂質 20.7g 炭水化物 34.6g 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

3 ささみチーズフライ
熱量 383kcal タンパク質 14.4g 脂質 17.8g 炭水化物 39.2g 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

6 甘酢がおいしい!酢豚
熱量 339kcal タンパク質 12.2g 脂質 15.8g 炭水化物 33.2g 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

7 和風おろしそハンバーグ
※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。
熱量 319kcal タンパク質 17.4g 脂質 13.6g 炭水化物 31.3g 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

8 ペッパー唐揚げ
熱量 381kcal タンパク質 17.9g 脂質 23.4g 炭水化物 21.4g 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

9 さっくりメンチカツ
熱量 392kcal タンパク質 12.0g 脂質 18.5g 炭水化物 41.9g 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

10 ポークジンジャー
熱量 391kcal タンパク質 13.4g 脂質 18.4g 炭水化物 41.5g 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

13 とんかつ
熱量 357kcal タンパク質 11.1g 脂質 17.4g 炭水化物 35.9g 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

14 プルコギ風焼き肉
熱量 364kcal タンパク質 13.9g 脂質 18.4g 炭水化物 31.9g 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

15 昔ながらのハムカツ
熱量 397kcal タンパク質 13.8g 脂質 21.5g 炭水化物 34.0g 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

16 デミハンバーグ
熱量 357kcal タンパク質 17.0g 脂質 16.0g 炭水化物 32.1g 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

17 香味ダレの油淋鶏
熱量 333kcal タンパク質 14.1g 脂質 13.5g 炭水化物 34.3g 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

20 海の日

21 季節のコロッケと棒棒鶏
熱量 376kcal タンパク質 15.4g 脂質 14.1g 炭水化物 43.6g 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

22 こく旨味噌豚丼
熱量 376kcal タンパク質 15.1g 脂質 21.6g 炭水化物 27.6g 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

23 鶏の唐揚げ
熱量 348kcal タンパク質 15.9g 脂質 19.9g 炭水化物 22.8g 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 白身魚フライ
熱量 409kcal タンパク質 15.4g 脂質 22.1g 炭水化物 34.0g 食塩相当量 2.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

27 ハンバーグトマトバジルソース
熱量 394kcal タンパク質 17.1g 脂質 20.1g 炭水化物 38.0g 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

28 豚肉のパン粉焼き
熱量 339kcal タンパク質 16.2g 脂質 17.2g 炭水化物 25.2g 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

29 エビ大葉チーズフライ
熱量 343kcal タンパク質 13.7g 脂質 15.7g 炭水化物 30.3g 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

30 新潟の味!ダレかつ
熱量 397kcal タンパク質 14.7g 脂質 20.9g 炭水化物 22.0g 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

31 焼き肉ビビンバ
熱量 333kcal タンパク質 12.7g 脂質 15.8g 炭水化物 29.7g 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

※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。なおご連絡は間違いない防止のためFAXをお願いします。

●金曜日までにお申し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〇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性インキを使用しています。

VEGETABLE OIL INK

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

お申し込み書

お客様名	住所	TEL ()	7月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
				個	個	個	個	※	個	個	個
				個	個	個	個	※	個	個	個
7月			9日	個	個	個	個	※	個	個	個
				個	個	個	個	※	個	個	個

お客様名	住所	TEL ()	7月	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
				個	個	※	海の日	個	個	個	個
				個	個	※	海の日	個	個	個	個
7月			25日	個	個	個	27日	28日	29日	30日	31日
				個	個	※	個	個	個	個	個
				個	個	※	個	個	個	個	個