ハローランチ 地域の旬を、地域の味で！ 愛をはこぶお弁当

Hello Delivery

2026 10 October

野菜たっぷりメニュー！



材料（4種類×5個分）

春巻きの皮 …… 5枚
板チョコ …… 10g
バナナ …… 1/3本
いちごジャム …… 20g
クリームチーズ …… 30g
明太子 …… 20g
A コーン …… 20g
A ベーコン（刻み） …… 1枚
A マヨネーズ …… 小さじ1.5
揚げ油、パセリ …… 適量

作り方

① 春巻きの皮は1枚を4等分に切る。板チョコ、バナナ、明太子は5等分する。クリームチーズは10等分する。Aを混ぜる。
② 春巻きの皮にチョコとバナナをのせ巻き、両端をねじって爪楊枝で止める。これを5個作る。同様にいちごジャムとクリームチーズ、明太子とクリームチーズ、Aを包んで5個ずつ作る。
③ 180℃の油で揚げ、熱いうちに爪楊枝を抜く。パセリと盛り合わせる。

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。

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。

Tuesday

1 キャベツメンチカツ



熱量 389kcal タンパク質 12.4g 脂質 19.3g 炭水化物 39.2g 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

5 とんかつ



熱量 406kcal タンパク質 11.4g 脂質 25.0g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 2.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

12 スポーツの日



Wednesday

2 野菜たっぷり!肉豆腐



熱量 290kcal タンパク質 12.2g 脂質 12.4g 炭水化物 28.4g 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

6 イタリアンチキン



熱量 331kcal タンパク質 10.7g 脂質 17.9g 炭水化物 29.1g 食塩相当量 2.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

7 オイスターソース炒め



熱量 385kcal タンパク質 11.3g 脂質 22.5g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 2.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

13 ハンバーグとまとソース



熱量 398kcal タンパク質 17.1g 脂質 22.8g 炭水化物 36.3g 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

14 チキンカツ



熱量 353kcal タンパク質 15.5g 脂質 17.4g 炭水化物 30.3g 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

19 プルコギ風



熱量 406kcal タンパク質 14.2g 脂質 23.0g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 2.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

20 メンチカツ(炊き込みご飯)



熱量 391kcal タンパク質 13.2g 脂質 21.7g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 4.2g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

21 鶏の竜田揚げ



熱量 349kcal タンパク質 16.5g 脂質 18.1g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 2.4g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

Thursday

8 鶏の磯風味唐揚げ



熱量 305kcal タンパク質 15.7g 脂質 16.2g 炭水化物 19.2g 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

15 辛みそ焼き肉



熱量 374kcal タンパク質 13.3g 脂質 22.9g 炭水化物 25.1g 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

22 豚肉のオニオンソース



熱量 353kcal タンパク質 12.7g 脂質 18.4g 炭水化物 31.0g 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

27 宮崎名物!チキン南蛮



熱量 271kcal タンパク質 9.6g 脂質 15.1g 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

28 ポークハヤシ



熱量 378kcal タンパク質 12.9g 脂質 22.4g 炭水化物 27.4g 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

Friday

9 豚肉のねぎ味噌焼き



熱量 296kcal タンパク質 14.4g 脂質 13.0g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

16 海老フライ&キーマカレー



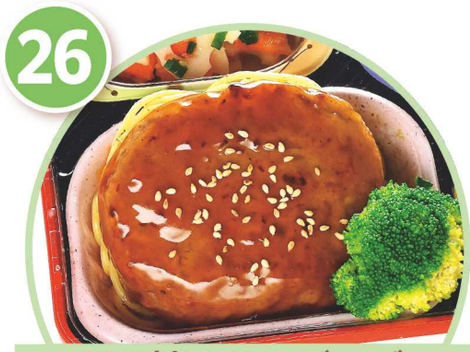
熱量 285kcal タンパク質 10.1g 脂質 14.1g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 1.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

23 フライドチキン



熱量 290kcal タンパク質 11.9g 脂質 12.7g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 3.9g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ

26 照り焼きハンバーグ



熱量 360kcal タンパク質 18.2g 脂質 17.7g 炭水化物 32.8g 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

29 あぶり焼チキンステーキ



熱量 273kcal タンパク質 13.3g 脂質 14.4g 炭水化物 21.0g 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

30 やわらかひれかつ



熱量 347kcal タンパク質 14.6g 脂質 18.1g 炭水化物 28.6g 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

キリトリ線で切ってお使いください。

※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 笑ころランチのデリバリー
商標登録第2-40786号

お申し込みは

お申し込み書

・お客様名 様 ・住所 TEL( ) —

10月	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)
	個	個	個	※	個	個	個	個
	個	個	個	※	個	個	個	個
10月	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
	個	個	※	スポーツの日	個	個	個	個
	個	個	※	スポーツの日	個	個	個	個

キリトリ線

お申し込み書

・お客様名 様 ・住所 TEL( ) —

10月	17(土)	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
	個	※	個	個	個	個	個	個
	個	※	個	個	個	個	個	個
10月	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
	※	個	個	個	個	個	個	
	※	個	個	個	個	個	個	