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 9 September

野菜たっぷりメニュー！

お月見とろろ丼



材料（2人分）

温かいご飯 …… 適量
豚小間肉 …… 200g
片栗粉 …… 大さじ1
塩・胡椒・サラダ油 … 適量
A［醤油 …… 大さじ2／みりん … 大さじ2／酒 …… 大さじ2／砂糖 … 大さじ1/2］
長芋 …… 150g
白だし …… 小さじ2
オクラ …… 4本
卵黄 …… 2個
小葱・卸生姜・刻みのり・白いり胡麻 …… 適量

作り方

① 豚肉に塩・胡椒をふり、片栗粉をまぶす。油を熱し豚肉を炒め、火が通ったらAを加え３分程炒める。
② 長芋は皮をむきおろし、白だしを加え混ぜる。オクラは塩茹でにし、小口切りにする。
③ 器に温かいご飯を盛り、豚肉・とろろ・オクラ・卵黄・刻みのり・卸生姜をのせ、小口切りにした小葱と白いり胡麻をのせる。

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday

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。

1 やわらかとんかつ



熱量 375kcal タンパク質 13.8g 脂質 18.7g 炭水化物 22.4g 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 サクサク!チキンフィレ



熱量 358kcal タンパク質 15.9g 脂質 14.2g 炭水化物 37.4g 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

3 BBQ風ポーク



熱量 370kcal タンパク質 11.5g 脂質 19.2g 炭水化物 35.1g 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

4 鶏の唐揚げ



熱量 345kcal タンパク質 18.2g 脂質 19.5g 炭水化物 21.0g 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

7 スパイシー!黒胡椒炒め



熱量 325kcal タンパク質 12.0g 脂質 17.9g 炭水化物 26.7g 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

8 甘辛すきやき風コロッケ



熱量 352kcal タンパク質 11.4g 脂質 15.0g 炭水化物 40.8g 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

9 豚肉のネギ塩だれ



熱量 311kcal タンパク質 13.0g 脂質 16.0g 炭水化物 24.7g 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

10 のり風味ささみ揚げ



熱量 349kcal タンパク質 12.2g 脂質 16.6g 炭水化物 35.0g 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 さっくりメンチカツ



熱量 421kcal タンパク質 13.0g 脂質 22.5g 炭水化物 38.4g 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

キリトリ線で切ってお使いください。

14 鶏唐のチリソース



熱量 398kcal タンパク質 15.2g 脂質 19.9g 炭水化物 34.7g 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

15 海鮮豆腐のごま味噌焼き



熱量 395kcal タンパク質 11.8g 脂質 22.4g 炭水化物 33.6g 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

16 焼き肉



熱量 376kcal タンパク質 15.7g 脂質 22.1g 炭水化物 25.4g 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

17 ハンバーグおろしポン酢



熱量 327kcal タンパク質 17.2g 脂質 15.0g 炭水化物 31.1g 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

18 チキンステーキ&キーマカレー



熱量 342kcal タンパク質 14.4g 脂質 16.1g 炭水化物 33.5g 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

21 敬老の日

22 国民の休日

23 秋分の日

24 とんかつ



熱量 352kcal タンパク質 11.2g 脂質 18.1g 炭水化物 33.9g 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 旨辛!豚キムチ



熱量 384kcal タンパク質 14.0g 脂質 22.1g 炭水化物 29.3g 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

28 豚肉の生姜焼き



熱量 389kcal タンパク質 15.3g 脂質 20.6g 炭水化物 31.2g 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

29 ハンバーグカレー



熱量 384kcal タンパク質 16.6g 脂質 20.7g 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

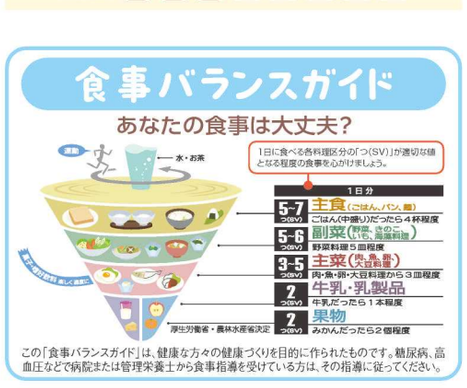
30 香味だれの油淋鶏



熱量 326kcal タンパク質 14.0g 脂質 14.0g 炭水化物 32.3g 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

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、極端に湿度の高い所、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 きこ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（ ） —

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

キリトリ線

お申し込み書

・お客様名 様 ・住所 TEL（ ） —

9月	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)
	個	個	個	※	敬老の日	国民の休日	秋分の日	個
	個	個	個	※	敬老の日	国民の休日	秋分の日	個
9月	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)		
	個	個	※	個	個	個		
	個	個	※	個	個	個		