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 11 November

野菜たっぷりメニュー！



しいたけ餃子

材料（8個分）

生椎茸……8個
豚ひき肉……150g
キャベツ……40g
ニラ……30g
A 醤油……小さじ1
A オイスターソース……小さじ1
A ごま油……小さじ1
A おろし生姜、ニンニク…チューブ2センチずつ
A 片栗粉……小さじ1.5
片栗粉、油、醤油、酢、ラー油、パセリ

作り方

① 椎茸は笠と軸に分け、軸は石づきを切り落としみじん切りにする。キャベツはみじん切りにし塩でもみ水けを絞る。ニラはみじん切りにする。
② 豚ひき肉に椎茸の軸、キャベツ、ニラ、Aを加え粘りが出るまでよく混ぜる。
③ 椎茸の笠の内側に片栗粉をまぶし、8等分に丸めた②を詰める。
④ 油を熱したフライパンで③を肉の面から焼き、焼き色がついたらひっくり返し、フタをして火が通るまで焼く。
⑤ 醤油、酢、ラー油を混ぜタレを作り、パセリと盛り合わせる。

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday



2 豚肉のペッパーソース

熱量 373kcal タンパク質 14.9g 脂質 19.9g 炭水化物 29.2g 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

3 文化の日





4 ささみチーズフライ

熱量 392kcal タンパク質 15.3g 脂質 19.3g 炭水化物 36.9g 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



5 青椒肉絲

熱量 325kcal タンパク質 14.4g 脂質 17.5g 炭水化物 23.4g 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



6 照り焼き海鮮豆腐（炊き込みご飯）

熱量 387kcal タンパク質 10.6g 脂質 19.0g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 4.1g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

9 濃厚!味噌メンチカツ

熱量 406kcal タンパク質 14.4g 脂質 20.3g 炭水化物 37.3g 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



10 カレー&白身魚フライ

熱量 348kcal タンパク質 14.3g 脂質 18.8g 炭水化物 26.3g 食塩相当量 2.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



11 きのこの和風ハンバーグ

熱量 336kcal タンパク質 15.4g 脂質 18.1g 炭水化物 29.1g 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



12 鶏の唐揚げ

熱量 365kcal タンパク質 17.3g 脂質 23.8g 炭水化物 18.8g 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



13 味がしみしみ!豚丼

熱量 395kcal タンパク質 11.3g 脂質 22.3g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 2.0g
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。



16 ねぎ塩焼肉

熱量 354kcal タンパク質 11.1g 脂質 21.9g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 2.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



17 とり天（炊き込みご飯）

熱量 257kcal タンパク質 13.3g 脂質 10.7g 炭水化物 23.4g 食塩相当量 4.8g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



18 とんかつ

熱量 337kcal タンパク質 12.6g 脂質 18.1g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 2.3g
使用原料 卵 乳 小麦 そば 落花生 エビ カニ くるみ



19 回鍋肉

熱量 356kcal タンパク質 12.1g 脂質 20.0g 炭水化物 28.8g 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



20 チキンステーキ

熱量 270kcal タンパク質 13.9g 脂質 11.4g 炭水化物 26.1g 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

23 勤労感謝の日



※写真はイメージです。
※弁当容器でお届けします。

24 ハンバーグデミグラスソース

熱量 420kcal タンパク質 15.8g 脂質 25.5g 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



25 スパイシー!フライドチキン

熱量 314kcal タンパク質 13.9g 脂質 16.4g 炭水化物 23.6g 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



26 ハムカツ

熱量 401kcal タンパク質 16.2g 脂質 19.0g 炭水化物 38.4g 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



27 豚肉のセサミ焼き

熱量 346kcal タンパク質 12.8g 脂質 19.6g 炭水化物 26.2g 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



30 香味ダレの油淋鶏

熱量 396kcal タンパク質 15.2g 脂質 20.9g 炭水化物 31.7g 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

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。

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。

全室VCチェーン ハローランチグループ 真心こめた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（ ） —

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

11月	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)
	個	個	個	個	個	※	勤労感謝の日	個
	個	個	個	個	個	※	勤労感謝の日	個
11月	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)		
		個	個	個	個	※	個		
		個	個	個	個	※	個		