

<div>16</div> <div>Fri</div> <div>金</div> <p>※特製肉そぼろと玉子と刻みのを混ぜたれとトッピングしてください</p> <p>きみとろ玉子添え 台湾風まぜそば</p> <p>カロリー648 kcal タンパク質 24.3g 脂質 19.7g</p>	<div>15</div> <div>Thu</div> <div>木</div> <p>※玉子は、加熱殺菌してラップで包んであるので安心してください</p> <p>豚カツ丼風と 冷しうどん</p> <p>カロリー611 kcal タンパク質 20.3g 脂質 18.1g</p>	<div>14</div> <div>Wed</div> <div>水</div> <p>「大根高菜炒め・ピリ辛もやし・コーンマヨサラダ」</p> <p>チキン南蛮揚げと 冷し日本そば</p> <p>カロリー608 kcal タンパク質 19.8g 脂質 20.1g</p>	<div>13</div> <div>Tue</div> <div>火</div> <p>「サバの味醂焼き・惣菜二品・ご飯」</p> <p>特選冷しそうめんと 天ぷら盛合せ</p> <p>カロリー594 kcal タンパク質 17.3g 脂質 15.4g</p>	<div>12</div> <div>Mon</div> <div>月</div> <p>「かき揚げ・惣菜二品・ご飯」</p> <p>牛スタミナ焼き肉と 冷しうどん</p> <p>カロリー604 kcal タンパク質 20.1g 脂質 17.2g</p>
---	--	---	---	---

2 日替り麺処 (冷し麺シリーズ)



※イラストはイメージです

牛カルビ重



【販売期間】

7/12(月)~7/16(金)まで

1個:680円(税込)

☆ご予約は7/5(月)より受付
メール・電話・QRコードからでも
お気軽にお申し付け下さい。



アプリより、ご予約可能！新着情報や、
期間限定販売のお得なお弁当やデザートなど、
お客様へ週替わりで、情報をお知らせします！

お弁当の ご注文について

🕒 ご注文は24時間
メールで受付中

ご注文は、24時間受付しております。
便利なスマホから、メールで、いつでも
24時間受付中！



2021年1月5日〜「.co」がなくなり
メールアドレスが変わりました！

★ご注文受付メールアドレス
chiyoda@hellolunch.jp

ご注文、個数の変更など、
当日9:45迄に、
お気軽に、お申し付けください。



千代田台東
オーダーメールQR

ご注文
お待ちしております！

お昼のお食事の事など、
お客様からのご相談、ご意見、
ご要望にお答えいたします。

ハローランチ

★ホームページアドレス★ <http://www.hellolunch.jp/>

子どもはできるだけ自分たちの目の届くところで製造又は加工されている
食品、材料を使用することを基本にしております



7月

月

日替りレギュラーメニュー

お弁当のご注文は毎朝8:45よりお受けしています
追加のオーダーはお気軽に当社オペレータまでご相談ください



★QRコードで
ホームページに
アクセス★



秘伝のタレで味付けした焼き肉がおすすめです
牛スタミナ焼き肉と北海道きたあかりコロッケ
マカロニサラダ・オクラおかか和え・しめじキャベツ和え・蓮根金平

カロリー
478kcal
タンパク質
21.1g
脂質
24.4g



身体に優しい健康メニューです！
人気魚メニュー『骨取サバソテー甘酢香味ソースと具沢山ハルマキ』
大根松前和え・小松菜ザーサイ炒め・昆布煮付け・ゆかりもやし

カロリー
469kcal
タンパク質
20.2g
脂質
19.3g



サッパリ酸味を入れた夏メニューです
チキン南蛮揚げ和風タルタルソースと豆腐ステーキ香草パン粉焼き
切干し大根煮・旨塩ブロッコリー・彩り野菜粒マスタード和え・ソース焼きそば

カロリー
438kcal
タンパク質
19.5g
脂質
18.0g



今週一番のおすすめのランチです
具沢山マーボー豆腐とフレッシュチキンカツ
彩り春雨和え・大根高菜炒め・ピリ辛もやし・コーンマヨサラダ

カロリー
472kcal
タンパク質
17.8g
脂質
20.2g



心を込めて調理した黒カレーソースのハンバーグです
黒カレーソースハンバーグとコーンクリームコロッケ
スパゲティナーポリタン・ワカメ中華和え・五目白和え・山菜野菜和え

カロリー
495kcal
タンパク質
18.9g
脂質
23.1g



豚ロース肉を丁寧に天ぷらにした手造りのおすすめ品です
豚ロースの磯辺揚げと南国風の鶏そぼろ炒め
カリフラワーピクルス風・炒めハルサメ・大根旨煮・ほうれん草おひたし

カロリー
445kcal
タンパク質
22.1g
脂質
18.7g

材料入手の関係で多少の変更をさせて頂く場合もございます

※ごはん一食あたりのカロリーは350kcalが目安です

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下さい
- 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
- 陽の当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、臭気、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下さい

お客様へご協力をお願い

みそ汁パックをご利用の方へ

お手数ですがお弁当の容器に
お箸・箸のビニール袋・麺処の
クリアシートなどをお入れにな
らないよう、お願い致します。



150ccのお湯で
おいしく召し上がれます。

★ホームページアドレス★ <http://www.hellolunch.jp/>



Lunch & Delivery ハローランチ

ハローランチは昭和38年創業の老舗洋食屋が元祖です。

インスタにてメニュー
随時更新中！



7月

健膳亭 今週のメニュー

7/12(月) ▶ 7/17(土)

※材料入手の関係でメニューの内容が変更になる場合もございます。

★ ★
Special Menu
期間限定販売

7/5(月) 予約受付開始
7/12(月)~7/16(金)
お届けします

牛カルビ重

おひとつからでもOK
お気軽にお申し付けください！
個別の注文も承ります。

お客様リクエスト！
自家製たれを絡め丁寧に仕上げました。
ぜひご注文ください♪

680 (税込) 円

ますます
便利に

ご注文はお届け日
当日朝9:45

までにお電話・FAX・メール・配達スタッフへ！

受付時間をすぎってしまった場合でもご相談ください。メールでのご注文はQRコードをご利用ください。(24時間受付)▶

☎ 03-5839-8600 ☎ 03-5839-8601



Lunch & Delivery
ハローランチ

<http://www.hellolunch.jp/> ✉ chiyoda@hellolunch.jp



7/12 Mon
月曜日

秘伝のタレで味付けした焼き肉が
おすすめです。

今週の
おすすめ

牛肩ロースのスタミナ焼き肉 北海道きたあかりコロッケ



白身魚の竜田甘酢あん
しめじキャベツ和え
レンコンきんぴら 漬物

たんぱく質 脂質 糖質
21.6g 24.8g 18.5g

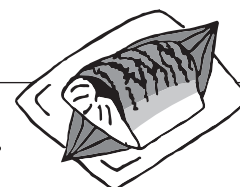
502 カロリー kcal

7/13 Tue
火曜日

体に優しい健康志向のメニュー
です！

骨取り

サバノテー



甘酢香味ソース

具だくさん春巻き

煮物盛り合わせ 大根生酢
ゆかりもやし 昆布煮つけ

たんぱく質 脂質 糖質
21.3g 19.5g 14.6g

474 カロリー kcal

7/14 Wed
水曜日

さっぱり酸味を入れた
夏メニュー！

今週の
おすすめ

チキン南蛮揚げ 和風タルタルソース 豆腐ステーキ香草パン粉焼き



野菜マスタード和え
焼きそば サンマ甘露煮
切干し大根煮

たんぱく質 脂質 糖質
20.6g 18.1g 13.4g

453 カロリー kcal

7/15 Thu
木曜日

今週一番のおすすめランチです。

高級ホキ焼き 大根おろしソース 厚切りヒレカツ 1個 付け



具だくさんマーボー豆腐
彩り春雨和え 漬物
杏仁豆腐

たんぱく質 脂質 糖質
23.0g 20.7g 15.8g

488 カロリー kcal

7/16 Fri
金曜日

心を込めて調理した黒カレー
ソースのハンバーグです。

今週の
おすすめ

黒カレーソースハンバーグ 特撰 コーンクリーム コロッケ



ベーコンほうれん草ソテー
五目白和え ナポリタン
ワカメとキュウリ和えもの

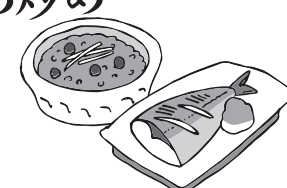
たんぱく質 脂質 糖質
22.9g 24.5g 18.7g

513 カロリー kcal

7/17 Sat
土曜日

スパイスをきかせた南国テイスト
のおすすめランチです。

南国風肉そぼろ炒め サンマの塩焼き



豚ロースの磯辺揚げ
カリフラワーピクルス風
野菜春雨炒め

たんぱく質 脂質 糖質
23.0g 22.1g 16.8g

465 カロリー kcal

※ごはん1食あたりのカロリーの目安は 350kcal です。 ※みそ汁パックは 150 ccのお湯で美味しく召し上がれます。



お客さまの健康的な食生活のために!

ハローランチの日替り麺処

お気軽に
9時~16時
電話かFAXで
ご注文ください!



お得で、便利な
ハローランチの
アプリはコチラ



いよいよ
恋しい
ヒエヒエ!

冷し麺

つめた〜い
シリーズ



7/12
日
(月)

牛スタミナ焼き肉と冷しうどんは、大人気!

牛スタミナ焼き肉と冷しうどん

かき揚げ・惣菜2品・ご飯

カロリー **604** kcal
タンパク質 **20.1** g
脂質 **17.2** g

13
日
(火)

特選冷しそうめんと天ぷら盛合せは、大人気

特選冷しそうめんと天ぷら盛合せ

鯖の味醂焼き・惣菜2品・ご飯

オススメ!

カロリー **594** kcal
タンパク質 **17.3** g
脂質 **15.4** g

14
日
(水)

チキン南蛮揚げと冷し日本そばは、大絶品!

チキン南蛮揚げと冷し日本そば

ミニ豆腐バーグ香草パン粉焼き・惣菜2品・ご飯

カロリー **608** kcal
タンパク質 **19.8** g
脂質 **20.1** g

15
日
(木)

豚カツ丼風と冷しうどんは、大人気!

豚カツ丼風と冷しうどん

大根高菜炒め・ピリ辛もやし・コーンマヨサラダ

カロリー **611** kcal
タンパク質 **20.3** g
脂質 **18.1** g

16
日
(金)

玉子は加熱殺菌してラップで包んであるので、安心して下さい!

きみとろ玉子添え台湾風まぜそば

※特製肉そぼろと玉子、刻みのりとまぜタレをトッピングしてください!

大人気!

カロリー **648** kcal
タンパク質 **24.3** g
脂質 **19.7** g

まだまだ
恋しい
アツアツ!

鍋焼き

あったか〜い
シリーズ



7/12
日
(月)

肉団子とかき揚げのせ鍋焼きうどんは、大人気!

肉団子とかき揚げのせ鍋焼きうどん

牛スタミナ焼き肉・惣菜2品・ご飯

カロリー **551** kcal
タンパク質 **20.7** g
脂質 **17.3** g

13
日
(火)

イカ天ぷらのせ具沢山うどん鍋は、超絶品!

イカ天ぷらのせ具沢山うどん鍋

鯖の味醂焼き・惣菜2品・ご飯

大人気

カロリー **598** kcal
タンパク質 **14.9** g
脂質 **19.4** g

14
日
(水)

ふわふわ野菜豆腐のせ鍋焼き日本そばは、大人気!

ふわふわ野菜豆腐のせ鍋焼き日本そば

チキン南蛮揚げ・惣菜2品・ご飯

カロリー **591** kcal
タンパク質 **18.4** g
脂質 **16.2** g

15
日
(木)

油揚げと竹輪天ぷらのせ鍋焼きうどんは、大絶品!

油揚げと竹輪天ぷらのせ鍋焼きうどん

豚カツ丼風・惣菜2品

大人気

カロリー **602** kcal
タンパク質 **21.1** g
脂質 **18.8** g

16
日
(金)

肉そぼろのせピリ辛スープのラーメン鍋は、大絶品!

肉そぼろのせピリ辛スープのラーメン鍋

黒カレーソースつけハンバーグ・惣菜2品・ご飯

カロリー **613** kcal
タンパク質 **23.1** g
脂質 **19.0** g

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下さい
- 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
- 陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください
- 若し万が一、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下さい

お客さまへのお願い

お手数ですがお弁当の容器に

- ・お箸
- ・箸のビニール袋
- ・麺処のクリアシート

などをお入れにならないよう、お願い致します。



〜昭和38年創業 仕出し弁当一筋〜

ハローランチ

安心・安全お弁当宅配

お客様の健康的な食生活のために!!

専属の栄養士が、栄養学に基づいた健康志向のランチメニューを作成しています。

※ご予約、お待ち申し上げます!!