

私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



★QRコードで
アクセス★
ホームペー
ジに

16
Fri
金

※特製肉そぼろと玉子と刻みのりを混ぜたれとトッピングしてください
台湾風まぜそば添え

カロリー 648 kcal
タンパク質 24.3 g
脂質 19.7 g

15
Thu
木

※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
冷豚カツ丼風と

カロリー 611 kcal
タンパク質 20.3 g
脂質 18.1 g

14
Wed
水

冷しチキン南蛮揚げと
【ミニ豆腐バーグ香草パン粉焼き・惣菜二品・ご飯】

カロリー 608 kcal
タンパク質 19.8 g
脂質 20.1 g

13
Tue
火

天特選ふら盛合せ
冷し日本そば

カロリー 594 kcal
タンパク質 17.3 g
脂質 15.4 g

12
Mon
月

冷し牛スタミナ焼き肉と
【かき揚げ・惣菜二品・ご飯】

カロリー 604 kcal
タンパク質 20.1 g
脂質 17.2 g

2 日替り 麺処
(冷し麺シリーズ)



月

1 日替りレギュラーメニュー

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 478 kcal
タンパク質 21.1 g
脂質 24.4 g

12
Mon
月

身体に優しい健康メニューです!
人気魚メニュー『骨取サバリ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 469 kcal
タンパク質 20.2 g
脂質 19.3 g

13
Tue
火

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 438 kcal
タンパク質 19.5 g
脂質 18.0 g

15
Thu
木

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 472 kcal
タンパク質 17.8 g
脂質 20.2 g

16
Fri
金

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
スペaghettiーナポリタン・ワカメ中華和え・五目白和え・山菜野菜和え

カロリー 495 kcal
タンパク質 18.9 g
脂質 23.1 g

17
Sat
土

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 445 kcal
タンパク質 22.1 g
脂質 18.7 g

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
食中毒防止ご協力のお願い

～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

TEL.03-5839-8600
FAX.03-5839-8601

※追加オーダーは当社のオペレーターまでお気軽にご相談ください

※会議用弁当、行楽弁当、オードブル等
御予算に応じて調製致します。

お客様へご協力のお願い

みぞ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。

ハローランチ

★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。

7月

健膳亭 今週のメニュー

7/12(月) ▶ 7/17(土)

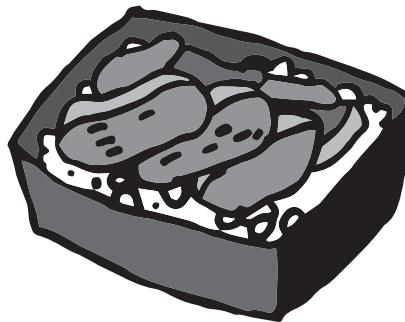
※材料入手の関係でメニューの内容が変更になる場合もございます。

インスタにてメニュー
随時更新中！

★
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
お気軽にご注文ください!
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円 (税込)

ますます
便利に

ご注文はお届け日

当日前9:45

までにお電話・FAX・メール・配達スタッフへ!

03-5839-8600

03-5839-8601



受付時間すぎ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



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



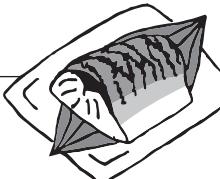
白身魚の竜田甘酢あん

しめじキャベツ和え

レンコンきんぴら 潬物

たんぱく質 脂 質 糖 質

21.6g 24.8g 18.5g

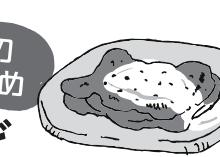
502 カロリー
kcal7/13 Tue
火曜日体に優しい健康志向のメニュー
です!

骨取り サバソテー 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
kcal7/14 Wed
水曜日さっぱり酸味を入れた
夏メニュー!

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

※ごはん1食あたりのカロリーの目安は350kcalです。

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



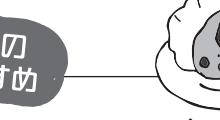
具だくさんマー婆ー豆腐

彩り春雨和え 潰物

杏仁豆腐

たんぱく質 脂 質 糖 質

23.0g 20.7g 15.8g

488 カロリー
kcal7/16 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。

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

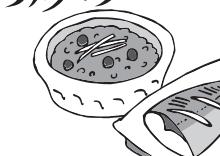
ベーコンほうれん草ソテー

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
kcal7/17 Sat
土曜日スパイスをきかせた南国ティスト
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

※みそ汁パックは150ccのお湯で美味しい召し上がれます。



お客さまの健康的な食生活のために!

7月 ハローランチの日替り麺麯

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)

特選冷しうめんと天ぷら盛合せは、大人気

特選冷し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、安心してください!

きみとろ玉子添え台湾風ませそば

※特製肉そぼろと玉子、刻みのりとませタレをトッピングしてください!

カロリー 648 kcal
タンパク質 24.3 g
脂質 19.7 g

食中毒防止協力のお願い

- 昼食は配達当日の午後1時迄にお召し上がり下さい
- 直射日光のある場所、極端に温度の高い所、湿気の多いダメージした場所に置かないでください
- 陽の当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

お客様へのお願い

- 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
 などを入れにならないよう、お願い致します。



まだまだ
恋しい
デッタッ!

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

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!!