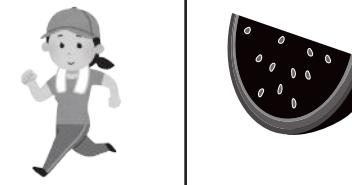




祝日お休みです  
『スポーツの日』



祝日お休みです  
『海の日』



冷天ふら（豆腐入り親子玉子とじ煮・惣菜二品・ご飯）と  
冷しうどん（豆腐入り親子玉子とじ煮・惣菜二品・竹輪）と



牛具沢山入りコロッケ  
【豚肉生姜焼き・惣菜二品・ゆかりご飯】



冷し肉団子野菜煮込みと  
【かき揚げ・惣菜二品・ご飯】

## 2 日替り 麺処 (冷し麺シリーズ)



# サーターアンダギー \*あん入り\*

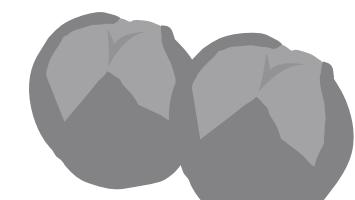


フレッシュ新鮮な一番使いのサラダ油でこんがり揚げ、  
自社ブレンド黒砂糖を絡め美味しく作りました。  
沖縄のおやつの定番をお届けいたします♪  
どうぞ宜しくお願ひ致します。



### 【販売期間】

7/19(月)～7/21(水)まで



※イラストはイメージです

☆ご予約は7/12(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。

1個: 150円(税込)



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！



ご注文  
お待ちしております！

お屋のお食事の事など、  
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/>

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



カロリー	441 kcal
タンパク質	23.0 g
脂質	18.7 g



7  
月

## 1 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



### 鶏の唐揚げと肉団子と春雨中華スープ煮

五目白和え・ピクルス風・高野豆腐ひじき煮・もやし中華和え



### 豚肉生姜焼き肉と牛肉入りサックリコロッケ

大根サラダ風・松前風和え・昆布煮付け・メンマおかか煮



### 銀鮭一汐焼きと肉豆腐の親子玉子とじ煮

塩焼きそば・甘辛ごぼう炒め・きゅうりキャベツ和え・コーンサラダ



祝日お休みです『海の日』



祝日お休みです『スポーツの日』



### チキン照り焼きと骨無し白身魚フライ

野菜炒め・ワカメきゅうり中華和え・白滝おかか煮・五目大豆煮

カロリー	452 kcal
タンパク質	21.6 g
脂質	18.2 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～

- 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、湿気の多いジメジメ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

お客様へご協力のお願い

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 &amp; 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

7/19(月) ▶ 7/24(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**

7/12(月) 予約受付開始  
7/19(月)~7/21(水)  
お届けします

魚が苦手…  
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。

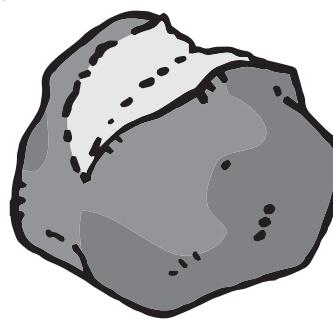
**魚メインメニュー  
変更できます!**

**魚 menu → 肉 menu**

前日 16 時までにお気軽にご連絡ください

## サーターアンダギー

あんこ入り



フレッシュな一番使いの  
サラダ油でサックリ揚  
げ、自社ブレンド黒砂糖  
を絡め美味しい作りまし  
た。  
沖縄のおやつの定番をお  
届けいたします♪

150 (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) ▶



ハローランチ

http://www.hellolunch.jp/

chiyoda@hellolunch.jp



7/19 Mon

月曜日

夏バテ防止にたんぱく質をバラン  
スよく取り入れました！今週の  
おすすめ

## カナダ産メルルーサ みりん焼き 鶏の唐揚げ



肉団子春雨スープ煮

高野豆腐ひじき煮

もやし中華和え 五目白和え

たんぱく質	脂 質	糖 質
23.7g	18.8g	13.6g

453 カロリー  
kcal

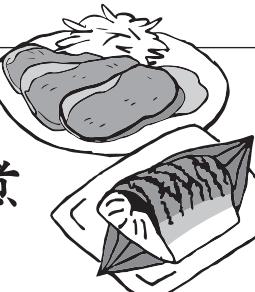
7/20 Tue

火曜日

おろし生姜が決め手の甘辛炒め  
です。

## 豚肉生姜焼き肉

骨取り サバ味噌煮



牛肉入りコロッケ

大根サラダ風 松前風和え

たんぱく質	脂 質	糖 質
22.8g	20.4g	15.3g

475 カロリー  
kcal

7/21 Wed

水曜日

脂のりがいい甘塩焼き魚が  
おすすめです。

## 銀鮭一汎焼き

## 肉豆腐の親子玉子とじ煮



塩焼きそば コーンサラダ

キュウリとキャベツ和え

甘辛ごぼう

たんぱく質	脂 質	糖 質
19.3g	16.9g	13.1g

448 カロリー  
kcal

7/23 Fri

金曜日

## 祝日 スポーツの日

祝日お休みです



7/24 Sat

土曜日

甘辛照りダレでじっくり漬け込んだ鶏料理です！

## チキン照り焼き

## 骨取り 白身魚フライ



野菜炒め 白滝おかか煮

ワカメとキュウリ中華和え

五目大豆煮

たんぱく質	脂 質	糖 質
22.6g	18.2g	15.3g

461 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

いよいよ  
恋しい  
ヒエヒエ!

## 冷し麺

つめた~い  
シリーズ



7/19  
日  
(月)

肉団子野菜煮込みと冷し日本そばは、大人気!

### 肉団子野菜煮込みと冷し日本そば

肉団子煮込み・惣菜2品・ご飯

カロリー 589 kcal  
タンパク質 16.1 g  
脂質 18.8 g

20  
日  
(火)

具沢山冷し中華と牛肉入りコロッケは、大人気

### 具沢山冷し中華と牛肉入りコロッケ

豚肉生姜焼き・惣菜2品・ご飯

オススメ!

カロリー 618 kcal  
タンパク質 17.3 g  
脂質 18.1 g

21  
日  
(水)

天ぷら（南瓜・オクラ・竹輪）と冷しうどんは、大絶品!

### 天ぷら（南瓜・オクラ・竹輪）と冷しうどん

天ぷら3品（南瓜・オクラ・竹輪）・惣菜2品・ご飯

カロリー 592 kcal  
タンパク質 13.5 g  
脂質 11.8 g

22  
日  
(木)

「海の日」は、日本の国民の祝日の一つ。日付は7月の第3月曜日

### 「海の日」のため、お休みです

東京五輪・パラリンピック特措法により、一年延期された東京オリンピックの開会式の当初の予定日の前日に変更された

23  
日  
(金)

「スポーツの日」は、日本の国民の祝日の一つ。10月の第2月曜日

### 「スポーツの日」のため、お休みです

元々は「体育の日」。  
2020年から「スポーツの日」となった。

2020年のみ2020年東京オリンピックの開会式が行われる予定だった7月24日、延期した2021年も同じ措置で7月23日に変更された

・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



まだまだ  
恋しい  
デッタッ!

## 鍋焼き

あったか~い  
シリーズ



7/19  
日  
(月)

大きなかき揚げ日本そば鍋は、大人気!

### 大きなかき揚げ日本そば鍋

肉団子煮込み・惣菜2品・ご飯

カロリー 548 kcal  
タンパク質 16.1 g  
脂質 18.4 g

20  
日  
(火)

豚肉炒めのせ具沢山しょうゆラーメン鍋は、大人気!

### 豚肉炒めのせ具沢山しょうゆラーメン鍋

牛肉入りコロッケ・惣菜2品・ご飯

カロリー 578 kcal  
タンパク質 17.7 g  
脂質 16.4 g

21  
日  
(水)

油揚げと冷豆腐がんものせうどん鍋は、大絶品!

### 油揚げと豆腐がんものせうどん鍋

天ぷら3品（南瓜・オクラ・竹輪）・惣菜2品・ご飯

カロリー 564 kcal  
タンパク質 14.2 g  
脂質 15.3 g

22  
日  
(木)

「海の日」は、日本の国民の祝日の一つ。日付は7月の第3月曜日

### 「海の日」のため、お休みです

東京五輪・パラリンピック特措法により、一年延期された東京オリンピックの開会式の当初の予定日の前日に変更された

23  
日  
(金)

「スポーツの日」は、日本の国民の祝日の一つ。10月の第2月曜日

### 「スポーツの日」のため、お休みです

元々は「体育の日」。  
2020年から「スポーツの日」となった。

2020年のみ2020年東京オリンピックの開会式が行われる予定だった7月24日、延期した2021年も同じ措置で7月23日に変更された

#### 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。



～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!!