

HEIKICHI Lunch Menu

HEIKICHIのランチ

Tel : 048-571-0158

090-3428-2550

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch							
	2月 18日(月)	2月 19日(火)	2月 20日(水)	2月 21日(木)	2月 22日(金)	2月 23日(土)	2月 24日(日)
ランチ A	チキンソテー 和風おろしソース 383 Kcal	チゲ風ピリ辛肉豆腐 303 Kcal	焼肉 332 Kcal	トンテキ 330 Kcal	チキンのソテー トマトガーリックソース 386 Kcal	豚ロースのソテー マスタードソース 348 Kcal	鶏肉の中華風 チリソース炒め 335 Kcal
ランチ B	サバの青じそ焼き 312 Kcal	ブリの照り焼き 271 Kcal	サワラの 香草チーズパン粉焼き 252 Kcal	シーフードを使った 八宝菜 277 Kcal	鮭の塩焼き 185 Kcal	アジフライ 310 Kcal	タラのムニエル 129 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	チキンソテー 和風おろしソース + サバの青じそ焼き 695 Kcal	チゲ風ピリ辛肉豆腐 + ブリの照り焼き 574 Kcal	焼肉 + サワラの 香草チーズパン粉焼き 584 Kcal	トンテキ + シーフードを使った 八宝菜 607 Kcal	チキンのソテー トマトガーリックソース + 鮭の塩焼き 571 Kcal	豚ロースのソテー マスタードソース + アジフライ 658 Kcal	鶏肉の中華風 チリソース炒め + タラのムニエル 464 Kcal
副菜	・チャブチェ風 春雨とひき肉のサラダ ・蒸し鶏と水菜のサラダ ・ロールキャベツ ・コロッケ	・ほうれん草と きのこのバターソテー ・マカロニサラダ ・切り干し大根と 油揚げの煮物 ・白身魚のフライ	・トマトのマリネサラダ ・白菜とツナのサラダ ・ゴボウ巻きの煮物 ・揚げ春巻き	・ちくわと わかめの土佐酢和え ・小松菜とハムのサラダ ・筑前煮 ・肉焼売	・きんぴらごぼう ・ベーコンと白菜の シーザーサラダ風 ・ねじりコンニャクの 甘辛煮 ・イカフライ	・さつま芋のサラダ ・レッドキャベツと コーンのサラダ ・ふるふき大根 ・鶏ごぼうメンチカツ	・オクラの揚げ浸し ・カブのナムル ・かぼちゃの煮物 ・ウインナーフライ
カレー 丼	カレーライス 522 Kcal	カレーライス 522 Kcal	カレーライス 522 Kcal	産直卵でとじた カツ丼 758 Kcal	カレーライス 522 Kcal	カレーライス 522 Kcal	カレーライス 522 Kcal

★ご注文はAランチ、Bランチ、Cランチ、カレー・丼より選んでください。副菜はA・B・C共通です。

カレー・丼に副菜はつきません。

★CランチはAランチ・Bランチの2種類の主菜が入ります。

★ご注文は当日AM9:15までをお願い致します。

●ごはんは、小盛り、普通盛り、大盛りよりお選び下さい。ご指定がなければ普通盛りになります。ごはんの大盛りは無料です。

●Kcal表示はおかずのみのKcalです。

●参考 ご飯 小盛り150g(約252kcal)普通盛り200g(約336Kcal) 大盛り280g(470Kcal)です。

●ごはん、カレー・丼は容器ごと電子レンジで1分程温めてお召し上がりください。

●A・B・Cランチのおかずは中敷きの丸皿を取り出し温めて下さい。

おかず容器は電子レンジ対応ではありません。

●なるべく13時までにお召し上がりください。

●当日、容器を回収出来ない可能性があります。

どうしても回収が必要な方はトレイ(プラスチック容器)での納品をご検討下さい。

●その他要望がございましたら、お声掛けください。がんばって対応いたします。

2月のお米

30年度産 新潟

「こしいぶき」

毎日の主食であるご飯を楽しんで頂きたい為、毎月ごとに、全国各地のブランド米を、単式のガス釜を使い、一釜一釜丁寧に炊き上げて提供させて頂いております。

「越後(こし)の新しい息吹(いぶき)」という意味を持つお米です。新潟県産米のほとんどがコシヒカリである状況を変えるため、あたらしい品種を開発するべく800通りの交配の中から8年の歳月をかけ平成13年に誕生したのが「こしいぶき」です。新潟県内ではコシヒカリに次ぐ作付面積2位のお米です。コシヒカリの孫の品種にあたり、コシヒカリの特徴である、味、ツヤ、粘りなどをしっかりと受け継いでいます。何よりも冷めてからも食味値が他の米を上回っており、美味しさがしっかりと持続するのが特徴です。