

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	3月 23日(月)	3月 24日(火)	3月 25日(水)	3月 26日(木)	3月 27日(金)	3月 28日(土)	3月 29日(日)
ランチ A	チキンのソテー デミグラスソース 357 Kcal	豚ロースのソテー おろしソース 322 Kcal	豚バラ肉の すき焼き風煮込み 365 Kcal	鶏の照り焼き 326 Kcal	チキンの 中華風甘酢炒め 417 Kcal	焼肉 332 Kcal	チキテキ (チキンのピリ辛 味噌漬け焼き) 317 Kcal
ランチ B	サバの塩焼き 230 Kcal	サワラのムニエル 225 Kcal	アジのバジル焼き 141 Kcal	ミックスフライ (エビ・イカ・白身魚) 327 Kcal	ブリの生姜焼 255 Kcal	タラの味噌マヨ焼き 124 Kcal	サバの西京焼き 210 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	チキンのソテー デミグラスソース + サバの塩焼き 587 Kcal	豚ロースのソテー おろしソース + サワラのムニエル 547 Kcal	豚バラ肉の すき焼き風煮込み + アジのバジル焼き 506 Kcal	鶏の照り焼き + ミックスフライ (エビ・イカ・白身魚) 653 Kcal	チキンの 中華風甘酢炒め + ブリの生姜焼 672 Kcal	焼肉 + タラの味噌マヨ焼き 456 Kcal	チキテキ (チキンのピリ辛 味噌漬け焼き) + サバの西京焼き 527 Kcal
副菜	・ゼンマイのナムル ・蒸し鶏と 水菜のサラダ ・ちくわの煮物 ・牛カルビメンチカツ	・大根のツナサラダ ・春雨サラダ ・ひじきと大豆の煮物 ・揚げ餃子	・さつまいものサラダ ・小松菜のナムル ・里芋の煮物 ・コロック	・ニンジンのしりしり ・コールスローサラダ ・ガンモの煮物 ・たけのこの焼売	・ほうれん草の おかか和え ・ポテトサラダ ・大根の味噌煮 ・イカ野菜カツ	・ブロッコリーの 含め煮ゴマだれ ・白菜と ベーコンのサラダ ・高野豆腐の煮物 ・ハムカツ	・オクラの揚げ浸し ・レンコンのきんぴら ・鶏肉団子の煮物 ・カレーソーセージ サンドフライ
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	カレーライス 522 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
麺	きつねうどん 446 Kcal	天ぷらうどん 445 Kcal	たぬきうどん 378 Kcal	天ぷらうどん 445 Kcal	山菜うどん 348 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AM9:10までお願い致します。

●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。麺の大盛り(300g)も無料です。

●Kcal表示はおかずのみのKcalです。麺メニューは麺(250g)のカロリーも含まれています。

*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分程温めてお召上がりください。

●A・B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。

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。

3月のお米

令和元年度産 山形

「こしひかり」

肥沃な土地とミネラル豊富な水によって、全体的にお米のレベルが高い山形県産のコシヒカリです。コシヒカリは押しも押されぬブランド米ですが、気候や風土の異なる日本各地で栽培されているなかでも、東北のコシヒカリは比較的柔らかくて粘り気が強い点に特徴があり、「上質米」として人気があります。

コシヒカリ独特の米自体の味の濃さ、歯ごたえのしっかりとした食感をご賞味ください。