

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	10月 12日(月)	10月 13日(火)	10月 14日(水)	10月 15日(木)	10月 16日(金)	10月 17日(土)	10月 18日(日)
ランチ A	チキンのソテー 和風玉ねぎのソース 341 Kcal	豚バラ肉の生姜焼 426 Kcal	鶏肉の味噌漬け焼き 312 Kcal	チキンの 香草パン粉焼き 386 Kcal	麻婆豆腐 247 Kcal	豚ロースのソテー ミックスソース 334 Kcal	チキンのチリソース炒め 335 Kcal
ランチ B	タラのムニエル デミタソース 129 Kcal	サバの塩こうじ 漬け焼き 254 Kcal	アジの南蛮揚げ 241 Kcal	サバの味噌煮 278 Kcal	タラのフライ 169 Kcal	ブリの塩焼き おろしタレ 271 Kcal	カレーの煮付け 55 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	チキンのソテー 和風玉ねぎのソース + タラのムニエル デミタソース 470 Kcal	豚バラ肉の生姜焼 + サバの塩こうじ 漬け焼き 680 Kcal	鶏肉の味噌漬け焼き + アジの南蛮揚げ 553 Kcal	チキンの 香草パン粉焼き + サバの味噌煮 664 Kcal	麻婆豆腐 + タラのフライ 416 Kcal	豚ロースのソテー ミックスソース + ブリの塩焼き おろしタレ 605 Kcal	チキンのチリソース炒め + カレーの煮付け 390 Kcal
副菜	・竹の子とニラのナムル ・卵の花の和物 ・ちくわの煮物 ・揚げ春巻き	・マカロニの ミートソース ・小松菜と油揚げの和物 ・筑前煮 ・コロッケ	・大根とゴボウの梅サラ ダ ・インゲンのツナサラダ ・ひじきの煮物 ・イカフライ	・ちくわと 胡瓜のゴマ和え ・キャベツとハムの マリネサラダ ・コンニャクと 大根の煮物 ・白身魚のフライ	・ニラ玉 ・春雨サラダ ・ポテトサラダ ・牛カルビメンチカツ	・バンバンジーサラダ ・豆苗とハムのナムル ・ゴボウ巻きの煮物 ・揚げ焼売	・茄子の揚げ浸し ・きんぴらごぼう ・高野豆腐の煮物 ・ハムカツ
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

- ★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までにお願ひ致します。
- 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分程温めてお召し上がりください。
- 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ー(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。

10月のお米

令和2年度産 新潟 「つきあかり」

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。

令和2年度産の新米になります。

近年、開発された比較的新しい新潟のお米です。

お米の一粒一粒艶やかであることから「つきあかり」と名付けられました。コシヒカリよりも早く収穫される「早生米」で、その特徴はお米の粒が大きく、しっかりとした歯ごたえです。あっさりとした食味をお楽しみ下さい。