

# HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	10月 26日(月)	10月 27日(火)	10月 28日(水)	10月 29日(木)	10月 30日(金)	11月 1日(土)	11月 2日(日)
<b>ランチ A</b>	チキンの韓国風 ピリ辛醤油漬け焼き 360 Kcal	ポークソテー 赤ワインのソース 324 Kcal	豚キムチ炒め 394 Kcal	鶏肉の中華甘酢炒め 374 Kcal	タンドリーチキン 346 Kcal	鶏肉の醤油糀 漬け焼き 338 Kcal	豚肉と卵の オイスター中華炒め 474 Kcal
<b>ランチ B</b>	プリの レモンペッパー焼き 272 Kcal	タラの天ぷら 139 Kcal	揚げ出し豆腐 262 Kcal	鮭の照り焼き 185 Kcal	サバの梅味噌焼き 271 Kcal	鮭のガーリック バター焼き 212 Kcal	タラの塩焼き 玉ねぎのソース 107 Kcal
<b>ランチ C</b> Aランチ+Bランチ	チキンの韓国風 ピリ辛醤油漬け焼き + プリの レモンペッパー焼き 632 Kcal	ポークソテー 赤ワインのソース + タラの天ぷら 463 Kcal	豚キムチ炒め + 揚げ出し豆腐 656 Kcal	鶏肉の中華甘酢炒め + 鮭の照り焼き 559 Kcal	タンドリーチキン + サバの梅味噌焼き 617 Kcal	鶏肉の醤油糀 漬け焼き + 鮭のガーリック バター焼き 550 Kcal	豚肉と卵の オイスター中華炒め + タラの塩焼き 玉ねぎのソース 581 Kcal
<b>副菜</b>	・インゲンの 味噌ゴマ和え ・水菜と もやしのナムル ・ちくわの煮物 ・コロッケ	・大根と人参の マリネサラダ ・小松菜のツナサラダ ・切干し大根の煮物 ・ハムカツ	・きのこブロックリー のペペロンチーノ ・キャベツとハムの スパゲッティサラダ ・ガンモの煮物 ・イカフライ	・フキと油揚げの含め煮 ・白菜のナムル ・筑前煮 ・海鮮焼売	・コンニャクのピリ辛煮 ・春雨サラダ ・ポテトサラダ ・揚げ春巻き	・カボチャのサラダ ・竹の子の土佐煮 ・ゴボウのしぐれ煮 ・白身魚のフライ	・ほうれん草のナムル ・キャベツのツナサラダ ・蒸し鶏の ゴマだれ和え ・ウインナーフライ
<b>カレー 丼</b>	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
<b>麺</b>	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までにお願い致します。

●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

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 新潟

「つきあかり」

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。