

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158
Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	1月 18日(月)	1月 19日(火)	1月 20日(水)	1月 21日(木)	1月 22日(金)	1月 23日(土)	1月 24日(日)
ランチ A	チキンのソテー トマトオニオンのソース 314 Kcal	豚ニラもやし炒め 451 Kcal	ポークソテー デミソース 334 Kcal	豚バラ肉の すき焼き風煮込み 365 Kcal	タンドリーチキン 364 Kcal	鶏肉の味噌漬け焼き 312 Kcal	豚肉と卵の オイスター中華炒め 474 Kcal
ランチ B	タラの塩焼き 和風おろしソース 107 Kcal	揚げ出し豆腐 中華風 海老の塩あんかけ 262 Kcal	カレーの唐揚 和風野菜あん 102 Kcal	サバの塩焼き 270 Kcal	アジの生姜焼 185 Kcal	赤魚のみりん漬け焼き 102 Kcal	タラのフライ 169 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	チキンのソテー トマトオニオンのソース + タラの塩焼き 和風おろしソース 421 Kcal	豚ニラもやし炒め + 揚げ出し豆腐 中華風 海老の塩あんかけ 713 Kcal	ポークソテー デミソース + カレーの唐揚 和風野菜あん 436 Kcal	豚バラ肉の すき焼き風煮込み + サバの塩焼き 635 Kcal	タンドリーチキン + アジの生姜焼 549 Kcal	鶏肉の味噌漬け焼き + 赤魚のみりん漬け焼き 414 Kcal	豚肉と卵の オイスター中華炒め + タラのフライ 643 Kcal
副菜	・インゲンとちくわの 味噌ゴマ和え ・水菜とゼンマイ・ もやしのナムル ・里芋の煮物 ・鶏ごぼうメンチカツ	・大根と人参の マリネサラダ ・小松菜のツナサラダ ・筑前煮 ・イカとキャベツの お好みフライ	・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 ・コロッケ	・じゃがいもの ジャーマンポテト風 ・白菜のナムル ・ちくわの煮物 ・メンチカツ	・フキと油揚げの含め煮 ・春雨サラダ ・照り肉団子 ・イカフライ	・蒸し鶏の ゴマだれ和え ・マカロニサラダ ・ゴボウのピリ辛煮 ・海鮮焼売	・キャベツの ハニーマスタード和え ・茄子と オクラの揚げ浸し ・イカ巻きの煮物 ・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	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。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。

1月のお米

令和2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。

「21世紀に登場するお米にふさわしい、新鮮で活力に満ちた名前にしよう」と名付けられたお米が「越後(こし)の新しい息吹(いぶき)」です。平成5年に開発され平成15年に栽培が開始されました。新潟県内のみで栽培され、新潟県内でほとんどが消費され県外では手に入りにくい品種のお米です。「ひとめぼれ」と「どまんか」をかけ合わせて誕生したお米で、味やつや、香り、粘りはコシヒカリと肩を並べる良品です。冷めても硬くならず良食味が持続するのこしいぶきの最大の魅力です。