

# HEIKICHI Lunch Menu

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

## Weekly Lunch

## \*HEIKICHIのランチ\*

	3月 1日(月)	3月 2日(火)	3月 3日(水)	3月 4日(木)	3月 5日(金)	3月 6日(土)	3月 7日(日)
<b>ランチ A</b>	鶏肉の塩焼き 中華風甘酢ネギソース 363 Kcal	焼き肉 339 Kcal	豚ロースのソテー 玉ねぎと生姜のソース 324 Kcal	鶏の唐揚 362 Kcal	チキンのソテー デミタソース 357 Kcal	タンダリーチキン 364 Kcal	豚肉と野菜の味噌炒め 388 Kcal
<b>ランチ B</b>	サバの味噌漬け焼き 271 Kcal	アジフライ 328 Kcal	揚げ出し豆腐 きのこの和風あんかけ 262 Kcal	タラの塩焼き 和風おろしソース 129 Kcal	イカとエビを使った 海鮮塩炒め 311 Kcal	サバの和風醤油バター 焼き 227 Kcal	タラの天ぷら 139 Kcal
<b>ランチ C</b> Aランチ+Bランチ	鶏肉の塩焼き 中華風甘酢ネギソース + サバの味噌漬け焼き 634 Kcal	焼き肉 + アジフライ 667 Kcal	豚ロースのソテー 玉ねぎと生姜のソース + 揚げ出し豆腐 きのこの和風あんかけ 586 Kcal	鶏の唐揚 + タラの塩焼き 和風おろしソース 491 Kcal	チキンのソテー デミタソース + イカとエビを使った 海鮮塩炒め 668 Kcal	タンダリーチキン + サバの和風醤油バター焼き 591 Kcal	豚肉と野菜の味噌炒め + タラの天ぷら 527 Kcal
<b>副菜</b>	・えのきと卵の炒め物 ・ゼンマイ・にら もやしのナムル ・里芋の煮物 ・海鮮焼売	・ほうれん草とハムの スパゲッティサラダ ・小松菜のツナサラダ ・筑前煮 ・カキフライ	・サラダ豆のチリコンカ ン ・水菜とゴボウのサラダ ・切干し大根の煮物 ・コロツケ	・インゲンとちくわの ゴマ和え ・白菜のナムル ・ガンモの煮物 ・揚げ春巻き	・きゅうりと大根の 中華風浅漬け ・コールスローサラダ ・にくじゃが ・たこキャベツカツ	・大根と人参の マリネサラダ ・ねじりコンニャクの ピリ辛煮 ・鶏肉団子の煮物 ・ちくわの磯辺揚げ	・ほうれん草のゴマ和え ・茄子と オクラの揚げ浸し ・イカ巻きの煮物 ・揚げ餃子
<b>カレー</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・単品</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		
<b>Sランチ</b>	温かい うどん + 鶏そぼろ丼 753 Kcal	温かい うどん + 焼き肉丼 813 Kcal	温かい うどん + 鶏の照り 焼き丼 804 Kcal	温かい うどん + 炊き込み ご飯と唐揚	温かい うどん + 中華丼		

\*ご注文はAランチ、Bランチ、Cランチ、カレー・丼・麺単品・Sランチより選んでください。

副菜はA・B・C共通です。カレー・丼・麺単品・Sランチ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。麺メニューの大盛りは出来ません。

●Kcal表示はおかずのみのKcalです。麺メニューは麺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、麺単品は3分から5分程、Sランチの温かい麺は、1分30秒～2分ほど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。

## 3月のお米

令和2年度産 山形

「ひとめぼれ」

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、単式のご飯釜を使い、一釜一釜丁寧に炊き上げて提供させて頂いております。

宮城県で開発された「ひとめぼれ」は、今では東北地方を中心に日本全国で栽培されています。作付け面積だけではなく流通量も非常に多く、コシヒカリに次ぐ流通量を誇る人気のあるお米です。今回は宮城県の隣りにある山形県の庄内地方より届けられた「ひとめぼれ」になります。コシヒカリを父に持ち、コシヒカリ譲りの味や食感の良さは残しながらも、コシヒカリのようにガツンとした強い味ではなく、どちらかという優しい味わいで、バランスのとれたお米です。「見て美しさにひとめぼれ、食べておいしさにひとめぼれして頂き、全国の皆さんに愛される米にしていきたい」という願いがその名に込められています。