

HEIKICHI Lunch Menu

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

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	5月 17日(月)	5月 18日(火)	5月 19日(水)	5月 20日(木)	5月 21日(金)	5月 22日(土)	5月 23日(日)
ランチ A	タンダリーチキン 364 Kcal	豚肉と彩り野菜の焼き肉 429 Kcal	トンテキ 330 Kcal	四川風花椒香る麻婆豆腐 247 Kcal	グリルチキンの軽いトマト煮込み 383 Kcal	鶏肉の中華風甘酢ソース炒め 374 Kcal	回鍋肉 330 Kcal
ランチ B	ブリの生姜焼 255 Kcal	アジのゴマ醤油焼き 141 Kcal	サーモンフライタルタルソース 397 Kcal	サバの西京焼き 271 Kcal	カレーの生姜煮 55 Kcal	タラの塩焼き和風おろしソース 129 Kcal	ブリの山椒焼き 272 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	タンダリーチキン + ブリの生姜焼 619 Kcal	豚肉と彩り野菜の焼き肉 + アジのゴマ醤油焼き 570 Kcal	トンテキ + サーモンフライタルタルソース 727 Kcal	四川風花椒香る麻婆豆腐 + サバの西京焼き 518 Kcal	グリルチキンの軽いトマト煮込み + カレーの生姜煮 438 Kcal	鶏肉の中華風甘酢ソース炒め + タラの塩焼き和風おろしソース 503 Kcal	回鍋肉 + ブリの山椒焼き 602 Kcal
副菜	・ニラ玉 ・コンニャクときのこの卵の花和え ・ちくわの煮物 ・揚げ春巻き	・さつま芋のオレンジ煮 ・水菜とゴボウのサラダ ・ひじきの煮物 ・ハムカツ	・ニンジンのラペとスパゲッティのサラダ ・小松菜とモヤしのナムル ・切干し大根の煮物 ・カレーコロッケ	・キャベツと大根のハリハリサラダ ・レンコンの揚げ浸し ・肉詰め稲荷の煮物 ・白身魚のフライ	・豆苗と竹の子・モヤしのナムル ・ポテトサラダ ・厚揚げの煮物 ・メンチカツ	・きのこほうれん草のバターソテー ・こんにゃくのピリ辛煮 ・高野豆腐の煮物 ・肉焼売	・ハムと胡瓜のマリネサラダ ・きんぴらごぼう ・竹の子の土佐煮 ・揚げ餃子
カレー	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・単品	きつねうどん 446 Kcal	天ぶらうどん 445 Kcal	たぬきうどん 378 Kcal	天ぶらうどん 445 Kcal	山菜うどん 348 Kcal		
Sランチ	温かいうどん + 若菜ご飯とタンダリーチキン 709 Kcal	温かいうどん + 焼き肉丼 715 Kcal	温かいうどん + イカと海老の天丼 717 Kcal	温かいうどん + 麻婆丼 777 Kcal	温かいうどん + のり弁白身フライ 630 Kcal		

★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。

5月のお米

令和2年度産 岩手

「ササニシキ」

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。

1963年に宮城県で開発されたお米「ササニシキ」、かつてはコシヒカリと並んで多く生産され、コメの横綱とも言われた品種ではありました。しかしながら味の評価は高くても、寒さや病気に弱く栽培の難しさから激減し、いまや作付面積を減らし続け幻のお米となりつつあります。ササニシキの特徴は、炊き上がりの香りと艶に優れた粘りは控えめ。食感はあっさりとして、口の中ではほぐれやすく、粒はふっくらとして冷めても硬くなりくいおかずの味を引き立たせる、さっぱりとした上品な味です。それゆえ、高級和食店や寿司店では生産量が少なくなった現在でも継続して使用されており根強い人気を誇っています。