

HEIKICHI Lunch Menu

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

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	1月 10日(月)	1月 11日(火)	1月 12日(水)	1月 13日(木)	1月 14日(金)	1月 15日(土)	1月 16日(日)
ランチ A	豚バラ肉の生姜焼 334 Kcal	バジルチキン 384 Kcal	肉野菜炒め 326 Kcal	豚ロースの唐揚げ 371 Kcal	豚バラ大根と厚揚げの煮物 258 Kcal	鶏肉の醤油糀漬け焼き 338 Kcal	豚肉と竹の子・ピーマンのチンジャオロース風中華炒め 397 Kcal
ランチ B	タラの塩焼き 竹の子の中華あんかけ 115 Kcal	サバの塩焼き 230 Kcal	カレイの竜田揚げ 102 Kcal	サバのみりん漬け焼き 205 Kcal	アジの塩焼き 和風生姜あんかけ 225 Kcal	鮭の塩焼き 185 Kcal	サワラの西京焼 188 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	豚バラ肉の生姜焼 + タラの塩焼き 竹の子の中華あんかけ 449 Kcal	バジルチキン + サバの塩焼き 614 Kcal	肉野菜炒め + カレイの竜田揚げ 428 Kcal	豚ロースの唐揚げ + サバのみりん漬け焼き 576 Kcal	豚バラ大根と厚揚げの煮物 + アジの塩焼き 和風生姜あんかけ 483 Kcal	鶏肉の醤油糀漬け焼き + 鮭の塩焼き 523 Kcal	豚肉と竹の子・ピーマンのチンジャオロース風中華炒め + サワラの西京焼 585 Kcal
副菜	・胡瓜のザーサイ和え ・蒸し鶏のゴマサラダ ・コンニャクの甘辛煮 ・照り肉団子	・マカロニサラダ ・小松菜のナムル ・ちくわの煮物 ・メンチカツ	・桜大根と豆苗の和物 ・キャベツとハムのマリネサラダ ・肉詰め稲荷の煮物 ・揚げ餃子	・白菜のツナサラダ ・レンコンのきんぴら ・さつま揚げの煮物 ・肉焼売	・五目野菜のナムル ・ポテトサラダ ・ひじきの煮物 ・コロッケ	・大根と人参の胡瓜のマリネサラダ ・高野豆腐の煮物 ・ゴボウのピリ辛煮 ・イカフライ	・キャベツのナムル ・竹の子の土佐煮 ・大根の煮物 ・和風そぼろあんかけ ・アジシソフライ
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		ちくわ磯辺揚げ天うどん 348 Kcal	醤油ラーメン 445 Kcal	きつね・わかめうどん 446 Kcal	味噌ラーメン 348 Kcal		
Sランチ		温かいうどん + 若菜の混ぜご飯とメンチカツ 706 Kcal	醤油ラーメン + のり弁 コロッケと鶏唐 1079 Kcal	温かいうどん + 豚から揚げ 丼 697 Kcal	味噌ラーメン + 鶏そぼろと卵の2色丼 938 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、温かい麺類の場合：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3年度 北海道産

「ななつぼし」

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。

綺麗な水と大自然に恵まれた北海道の石狩川流域にある岩見沢市で誕生した「ななつぼし」はコシヒカリを親に持つ品種で、北海道内では生産量1位・消費量1位と定番のお米となっています。「ななつぼし」は、つや・粘り・甘みのバランスが抜群で、冷めてもおいしさが長持ちするお米です。おにぎりやお弁当に適しており、合わせる料理を選ばず、オールラウンドで美味しく料理を頂けます。

…星がきれいに見えるほど空気がきれいな北海道で生まれたお米だからこそ北斗七星のように輝いてほしいとの願いが込められたお米です。