

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158
090-3428-2550
Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	7月 29日(月)	7月 30日(火)	7月 31日(水)	8月 1日(木)	8月 2日(金)	8月 3日(土)	8月 4日(日)
ランチ A	焼き肉 332 Kcal	ポークソテー オニオンソース 334 Kcal	鶏肉の塩こうじ焼き 生姜タレ 338 Kcal	豚しゃぶ ボンスおろし 338 Kcal	チキンの竜田揚げ おろしソース 374 Kcal	豚肉とニラ・卵の 中華炒め 474 Kcal	チキンのバジル焼き 325 Kcal
ランチ B	タラの照り焼き 127 Kcal	アジの竜田揚げ 甘酢あん 215 Kcal	揚げ出し豆腐 海老と生姜の 中華あんかけ 217 Kcal	サバのレモン風味焼き 312 Kcal	カレイの味噌煮 104 Kcal	ブリの西京焼き 271 Kcal	鮭の塩焼き 185 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	焼き肉 + タラの照り焼き 459 Kcal	ポークソテー オニオンソース + アジの竜田揚げ 甘酢あん 549 Kcal	鶏肉の塩こうじ焼き 生姜タレ + 揚げ出し豆腐 海老と生姜の 中華あんかけ 555 Kcal	豚しゃぶ ボンスおろし + サバのレモン風味焼き 650 Kcal	チキンの竜田揚げ おろしソース + カレイの味噌煮 478 Kcal	豚肉とニラ・卵の 中華炒め + ブリの西京焼き 745 Kcal	チキンのバジル焼き + 鮭の塩焼き 510 Kcal
副菜	・ゼンマイのナムル ・ちくわの煮物 ・紅芯大根とキャベツ のハリハリサラダ ・揚げ春巻き	・さつま芋と サラダ豆のサラダ ・小松菜と油揚げの和物 ・厚揚げの煮物 ・海老カツ	・ブロッコリーときのこの ペペロンチーノ風 ・ガンモの煮物 ・ヤムウンセン風 春雨サラダ ・白身魚のフライ	・ニンジンとインゲンの コンソメオレンジ煮 ・つきコンニャクの 甘辛煮 ・カボチャの煮物 ・ウインナー 玉ねぎ串フライ	・ごぼうの黒胡麻和え ・ポテトサラダ ・筑前煮 ・肉団子甘酢あん	・カボチャの揚げ浸し ・ほうれん草の ツナサラダ ・パンパンジーサラダ ・牛カルピメソチ	・胡瓜と カニかまのサラダ ・大根の煮物 そぼろあん ・キャベツと ベーコンのサラダ ・海老カツ
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	冷したぬき 温玉うどん 511 Kcal	冷しちくわ天 温玉うどん 529 Kcal	冷したぬき 温玉うどん 511 Kcal	冷しちくわ天 温玉うどん 529 Kcal	冷し豚しゃぶ 温玉うどん 536 Kcal	冷し豚しゃぶ 温玉うどん 536 Kcal	

★ご注文はAランチ、Bランチ、Cランチ、カレー・丼・麺より選んでください。副菜はA・B・C共通です。
カレー・丼・麺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。麺のご注文は9:00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。

7月のお米

30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に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。