

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch

HEIKICHIのランチ

	4月 15日(月)	4月 16日(火)	4月 17日(水)	4月 18日(木)	4月 19日(金)	4月 20日(土)	4月 21日(日)
ランチ A	チキンの レモンペッパー焼き 353 Kcal	豚肉の ピリ辛ガーリック炒め 426 Kcal	鶏の照り焼き 326 Kcal	麻婆豆腐 247 Kcal	タンドリーポーク 328 Kcal	鶏肉のネギ塩焼き 426 Kcal	焼き肉 429 Kcal
ランチ B	サワラのみりん漬け焼き 200 Kcal	銀鮭のタルタル オープン焼き 270 Kcal	アジの唐揚げ 277 Kcal	サバの塩こうじ焼き 254 Kcal	ブリのムニエル 和風トマトのソース 272 Kcal	赤魚の幽庵焼き 107 Kcal	サバの照り焼き 270 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	チキンの レモンペッパー焼き + サワラのみりん漬け焼き 553 Kcal	豚肉の ピリ辛ガーリック炒め + 銀鮭のタルタル オープン焼き 696 Kcal	鶏の照り焼き + アジの唐揚げ 603 Kcal	麻婆豆腐 + サバの塩こうじ焼き 501 Kcal	タンドリーポーク + ブリのムニエル 和風トマトのソース 600 Kcal	鶏肉のネギ塩焼き + 赤魚の幽庵焼き 533 Kcal	焼き肉 + サバの照り焼き 699 Kcal
副菜	・枝豆とサラダ豆の 和風卵の花サラダ ・ゼンマイと ニラのナムル ・ちくわの煮物 ・たこカツ	・春キャベツと シェルマカロニのサラダ ・小松菜と油揚げの和え物 ・さつま揚げの煮物 ・白身魚のフライ	・レンコンのきんぴら風 ・春雨サラダ ・筑前煮 ・メンチカツ	・新玉ネギと 大根のツナサラダ ・白菜とコーンのナムル ・鶏肉団子の煮物 ・揚げ餃子	・にんじんのしりしり ・ねじりこんにゃくの ピリ辛ゴマ味噌煮 ・にくじゃが ・イカフライ	・大根と人参の胡瓜の キムチ風漬物 ・筍の土佐煮 ・厚揚げの煮物 ・肉焼売	・ちくわと ブロッコリーのサラダ ・ゴボウと豆苗のサラダ ・ふるふき大根 ・ミートコロッケ
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	温かいうどん かき揚げ天 445 Kcal	醤油ラーメン 445 Kcal	温かいうどん 山菜・たぬき 378 Kcal	きつね・わかめ うどん 446 Kcal	味噌ラーメン 348 Kcal	 <p>寒いです。 今週も味噌・醤油 ラーメンが メニュー に加わります。</p>	
Sランチ	温かい うどん + 鶏肉天丼 943 Kcal	醤油 ソースチキン ラーメン + カツ丼 823 Kcal	温かい もちぶたの うどん + メンチカツ 丼 765 Kcal	温かい うどん + 麻婆豆腐丼 711 Kcal	味噌 のり弁 ラーメン + コロッケと 鶏唐 872 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。

●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。

●ご飯や味噌汁の単品での喫食希望の方は別途費用を頂いております。弁当注文時にお申し付けください。

ごはん1食150円味噌汁50円。

●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。

4月のお米

令和5年度 富山県産

「こしひかり」

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。

立山連峰の豊かな雪解け水で育った富山県産のコシヒカリです。1956年に福井県で開発されたコシヒカリ。漢字で「越光」と書き、北陸地方を指す「越国」に由来しています。コシヒカリ最大の魅力である美味しさ。その味の特徴は、強い旨みと粘りです。それだけでなく香りやツヤ、炊き上がりの美しさ、歯ごたえなどどれをとっても優れています。富山県産コシヒカリはその特徴である粘りと旨みのバランスが良く、シッカリとした食感が特徴です。今年も、おいしさに定評のある「あおば農協」から産地直送のお米でご提供いたします。