

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch

HEIKICHIのランチ

	4月 22日(月)	4月 23日(火)	4月 24日(水)	4月 25日(木)	4月 26日(金)	4月 27日(土)	4月 28日(日)
ランチ A	チキンのパジル焼き 325 Kcal	豚肉と竹の子の オイスター炒め 397 Kcal	鶏の味噌漬け焼き 317 Kcal	鶏肉の山賊焼き 353 Kcal	豚肩ロースのロースト デミトマソース 334 Kcal	チキンの韓国風 ピリ辛醤油漬け焼き 292 Kcal	豚肩ロースの トンテキ 330 Kcal
ランチ B	タラの生姜焼き 111 Kcal	サバのゆず味噌焼き 301 Kcal	ブリカツ 323 Kcal	銀鮭の西京焼き 193 Kcal	カレーの煮付け 123 Kcal	サワラの塩焼き 和風おろしソース 327 Kcal	アジの照り焼き 200 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	チキンのパジル焼き + タラの生姜焼き 436 Kcal	豚肉と竹の子の オイスター炒め + サバのゆず味噌焼き 698 Kcal	鶏の味噌漬け焼き + ブリカツ 640 Kcal	鶏肉の山賊焼き + 銀鮭の西京焼き 546 Kcal	豚肩ロースのロースト デミトマソース + カレーの煮付け 457 Kcal	チキンの韓国風 ピリ辛醤油漬け焼き + サワラの塩焼き 和風おろしソース 619 Kcal	豚肩ロースの トンテキ + アジの照り焼き 530 Kcal
副菜	・インゲンと きのこのゴマ和え ・棒々鶏風蒸し鶏と 胡瓜のピリ辛のサラダ ・ひじきと大豆の煮物 ・ハムカツ	・新玉ネギと水菜の マカロニサラダ ・3種野菜の彩りナムル ・里芋の煮物 ・アジフライ	・さつま芋と胡瓜 ひよこ豆のサラダ ・小松菜と コーンのサラダ ・信田巻きの煮物 ・コロッケ	・キャベツとセロリの ツナサラダ ・ニラ玉 ・玉こんにゃくの甘辛煮 ・揚げ春巻き	・ゴボウのしぐれ煮 ・ポテトサラダ ・切干し大根の煮物 ・フィッシュフライ	・つきこんにゃくの甘辛煮 ・胡瓜とちくわのサラダ ・ロールキャベツの煮物 ・照り肉団子	・ザーサイときのこ 胡瓜のサラダ ・きんぴらごぼう ・高野豆腐の煮物 ・揚げ焼売
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>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 + 三元豚ヒレ カツのソー スカツ丼 705 Kcal	醤油 ラーメン + 鶏肉天丼 997 Kcal	温かい うどん + のり弁 ちくわ天と 白身フライ 710 Kcal	温かい うどん + 天津丼風 ニラ玉丼 906 Kcal	味噌 ラーメン + オムレツと 鶏唐揚 937 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。併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。