

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*					
	4月 29日(月)	4月 30日(火)	5月 1日(水)	5月 2日(木)	5月 3日(金)	5月 4日(土)	5月 5日(日)
ランチ A	鶏の七味焼き 267 Kcal	チキンの ネギ塩レモン焼き 353 Kcal	豚キムチ炒め 394 Kcal	豚ロースのから揚げ 371 Kcal	チキンのロースト 和風玉ねぎのソース 315 Kcal	チキンのチーズ焼き マスタードソース 376 Kcal	回鍋肉 300 Kcal
ランチ B	サワラのみりん漬け焼き 200 Kcal	赤魚のバター醤油焼き 135 Kcal	タラの照り焼き 119 Kcal	サバの塩焼き 270 Kcal	銀鮭のムニエル 185 Kcal	アジの塩焼き 大根おろしのタレ 163 Kcal	赤魚の西京焼き 107 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	鶏の七味焼き + サワラのみりん漬け焼き 467 Kcal	チキンの ネギ塩レモン焼き + 赤魚のバター醤油焼き 488 Kcal	豚キムチ炒め + タラの照り焼き 513 Kcal	豚ロースのから揚げ + サバの塩焼き 641 Kcal	チキンのロースト 和風玉ねぎのソース + 銀鮭のムニエル 500 Kcal	チキンのチーズ焼き マスタードソース + アジの塩焼き 大根おろしのタレ 539 Kcal	回鍋肉 + 赤魚の西京焼き 407 Kcal
副菜	・卵の花と枝豆の 和風サラダ ・レンコンのきんぴら ・厚揚げの煮物 ・メンチカツ	・春キャベツと 蒸し鶏のサラダ ・ゼンマイとニラのナムル ・ちくわの煮物 ・揚げ餃子	・マカロニサラダ ・小松菜のナムル ・さつま揚げの煮物 ・ミートコロッケ	・いろいろきのこの卵炒め ・春雨サラダ ・三角さつまの煮物 ・ハムカツ	・ゴボウと水菜の 和風ツナマヨサラダ ・ポテトサラダ ・海老団子の煮物 ・白身魚のフライ	・ちくわと白菜のサラダ ・つきこんにゃくの甘辛煮 ・鶏肉団子の煮物 ・コーンフライ	・竹の子の土佐煮 ・大根と胡瓜サラダ ・ふろふき大根 ・肉団子のチリソース和え
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	祝日のため 麺メニューは お休みです	冷やしうどん かき揚げ天 445 Kcal	冷しうどん 山菜・たぬき 378 Kcal	冷しうどん きつね・わかめ 446 Kcal	祝日のため 麺メニューは お休みです	いよいよGWです。 最近、暑いですね。 今週から 冷し麺に 変わります。	
Sランチ		冷たい うどん + ちくわ天と かき揚げの 天丼 880 Kcal	冷たい うどん + 豚キムチ丼 740 Kcal	冷たい うどん + ソースメンチ カツ丼 765 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までにお願い致します。
- 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。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。

5月のお米 令和5年度 岩手県産 「銀河のしずく」

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。

「銀河のしずく」は約10年の歳月をかけ開発された岩手県の新しいブランド米のです。栽培適地を限定しているためまだまだ生産量は少ないのですが、食味ランキングで特Aを獲得したお米になります。その特徴は粒が大きく、粘りが程よくまろやかな食感で、食べ飽きることがありません。銀河のしずくの所以…「銀河」は岩手県出身の宮沢賢治の「銀河の鉄道の夜」より、夜空の星空から米の一粒一粒の輝きをイメージさせ、「しずく」はお米のつや、白さ、美味しさなどを表現し、命名されました。