

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch

HEIKICHIのランチ

	5月 6日(月)	5月 7日(火)	5月 8日(水)	5月 9日(木)	5月 10日(金)	5月 11日(土)	5月 12日(日)
ランチ A	鶏の照り焼き 326 Kcal	チキンのロースト 和風おろしソース 315 Kcal	鶏モモ肉の 一口チキンカツ 317 Kcal	豚バラ肉と春キャベツの 生姜炒め 426 Kcal	豚ロースのロースト 新玉ネギときのこの ミックスソース 344 Kcal	チキンのロースト ガーリックバター 醤油ソース 321 Kcal	豚バラ肉と青梗菜の 焼き肉 429 Kcal
ランチ B	ブリの生姜焼き 255 Kcal	赤魚のみりん漬け焼き 102 Kcal	タラの味噌マヨ焼き 133 Kcal	サバの蒸し焼き 香味ソースかけ 272 Kcal	カレーのレモン焼き 168 Kcal	赤魚の西京焼き 107 Kcal	銀鮭の幽庵焼き 185 Kcal
ランチ C Aランチ+Bランチ	鶏の照り焼き + ブリの生姜焼き 581 Kcal	チキンのロースト 和風おろしソース + 赤魚のみりん漬け焼き 417 Kcal	鶏モモ肉の 一口チキンカツ + タラの味噌マヨ焼き 450 Kcal	豚バラ肉と春キャベツの生姜 炒め + サバの蒸し焼き 香味ソースかけ 698 Kcal	豚ロースのロースト 新玉ネギときのこの ミックスソース + カレーのレモン焼き 502 Kcal	チキンのロースト ガーリックバター 醤油ソース + 赤魚の西京焼き 428 Kcal	豚バラ肉と青梗菜の 焼き肉 + 銀鮭の幽庵焼き 614 Kcal
副菜	・きんぴらゴボウ ・パンパンジー風 ピリ辛サラダ ・里芋の煮物 ・たこカツ	・インゲンのゴマ和え ・竹の子とニラのナムル ・三角こんにやくの 田楽風白味噌たれ ・イカフライ	・コーンと胡瓜の マカロニサラダ ・小松菜と油揚げの和え物 ・切り干し大根の煮物 ・カレーコロッケ	・白菜の コールスローサラダ ・笹切りゴボウの甘辛煮 ・信田巻きの煮物 ・メンチカツ	・さつまいもと 枝豆のサラダ ・キャベツと大根の ツナサラダ ・にくじゃが ・揚げ春巻き	・豆苗とハムのナムル ・サラダ豆のチリコンカン ・筑前煮 ・フィッシュフライ	・大根と人参の胡瓜の キムチ風浅漬け ・スパゲッティサラダ ・大根の赤味噌煮 ・肉焼売
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	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	冷やしうどん かき揚げ天 445 Kcal	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 + ソースチキン カツ丼 776 Kcal	冷たい うどん + のり弁 ちくわ天と 白身フライ 711 Kcal	冷たい うどん + 鶏肉天丼 868 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。

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。

5月のお米

令和5年度 岩手県産

「銀河のしずく」

「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。