

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

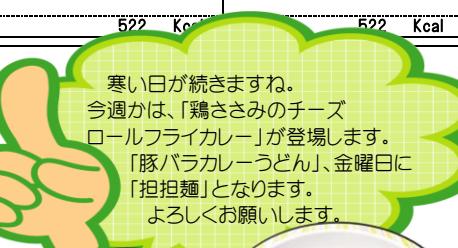
Weekly Lunch		*HEIKICHIのランチ*						
	1月 12日(月)	1月 13日(火)	1月 14日(水)	1月 15日(木)	1月 16日(金)	1月 17日(土)	1月 18日(日)	
ランチ A	鶏肉のネギ塩焼き 292 Kcal	タンドリーチキン 364 Kcal	チキンのロースト 和風おろしソース 315 Kcal	肉野菜炒め 326 Kcal	鶏モモ肉の 一口チキンカツ 311 Kcal	チキンの韓国風 ピリ辛醤油漬け焼き 292 Kcal	豚ロースの生姜焼き 322 Kcal	
ランチ B	タラのムニエル 145 Kcal	サワラの立田揚げ 214 Kcal	ブリの生姜焼き 270 Kcal	銀鮭のバター醤油焼き 271 Kcal	タラの蒸し焼き 野菜おろしあんかけ 105 Kcal	メバルの照り焼き 106 Kcal	シマホッケの塩焼き 110 Kcal	
ランチ C	鶏肉のネギ塩焼き + タラのムニエル Aランチ+Bランチ 431 Kcal	タンドリーチキン + サワラの立田揚げ 518 Kcal	チキンのロースト 和風おろしソース + ブリの生姜焼き 585 Kcal	肉野菜炒め + 銀鮭のバター醤油焼き 591 Kcal	鶏モモ肉の 一口チキンカツ + タラの蒸し焼き 野菜おろしあんかけ 422 Kcal	チキンの韓国風 ピリ辛醤油漬け焼き + メバルの照り焼き 398 Kcal	豚ロースの生姜焼き + シマホッケの塩焼き 432 Kcal	
副菜	・きんぴらゴボウ ・ひじきと枝豆の 卵の花和え ・里芋の煮物 ・ハムカツ	・フジッリのサラダ ・水菜と人参 ・もやしのナムル ・切干し大根の煮物 ・ミニアジフライ	・紅芯大根と キャベツのマリネサラダ ・小松菜のナムル ・厚揚げと大根の煮物 ・ミニアジフライ	・大根と人参の胡瓜の キムチ風漬け ・白菜のラーべーツトイ ・ひじきの煮物 ・肉じゃがコロッケ	・マカロニと野菜の ツナマヨサラダ ・蒸し鶏と インゲンの中華サラダ ・つきこんにやくの甘辛煮 ・メンチカツ	・キャベツのナムル ・大根と豆苗のおかか和え ・大判がんもの煮物 ・白身魚のフライ	・竹の子の土佐煮 ・ポテトサラダ ・筑前煮 ・揚げ春巻き	
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	鶏ささみのチーズ ロールフライカレー 625 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	温かいうどん 山菜・たぬき 378 Kcal	温かいうどん 豚バラカレー 586 Kcal	温かいうどん きつね・わかめ 446 Kcal	担担麺 445 Kcal	ソース チキンカツ 丼 776 Kcal	寒い日が続きますね。 今週かは、「鶏ささみのチーズ ロールフライカレー」が登場します。 「豚バラカレーうどん」、金曜日に 「担担麺」となります。 よろしくお願ひします。	
Sランチ		温かい うどん + ソース カツ丼 706 Kcal	ヒレカツの 温かい うどん + ソース カツ丼 926 Kcal	ミニカき揚 カレー + ペと茄子の 天丼 温かい うどん + 白身フライ と唐揚 766 Kcal	担担麺 + チキンカツ 丼 776 Kcal			

- おかず容器は電子レンジ対応ではありません。強く電子レンジ等で加熱すると変形・破損してしまいます。
- 蓋を外し、別容器に移し替え温めてください。●変形・破損等が見受けられた場合は、実費を負担していただく場合がございます。
- ★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分ほど温めてお召し上がりください。
- なるべく13時までにお召し上がりください。
- ご飯や味噌汁の单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。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。

HEIKICHLunchのお米

令和7年産の新米へと切り替わってます。

HEIKICHLunchのお米は「栃木県産コシヒカリ」を中心とした国産米のブレンド米となります。



担担麺

豚バラカレーうどん