

HEIKICHI Lunch Menu

Tel : 048-571-0158

Fax : 048-574-6472

Weekly Lunch		♥ HEIKICHIのランチ ♥						
	2月 16日(月)	2月 17日(火)	2月 18日(水)	2月 19日(木)	2月 20日(金)	2月 21日(土)	2月 22日(日)	
ランチ A	豚ロースの生姜焼き 322 Kcal	チキンのロースト オニオン バーベキューソース 315 Kcal	鶏肉の甘辛生姜醤油焼き 277 Kcal	肉野菜炒め 326 Kcal	味噌だれチキン (特製味噌の漬け焼き) 311 Kcal	豚ロースの ポークチャップ 304 Kcal	チキンのロースト マスタードソース 315 Kcal	
ランチ B	鮭の照り焼き 228 Kcal	イカフライと 白身魚のフライ 253 Kcal	カレイのレモンバター焼き 158 Kcal	ブリの西京焼き 214 Kcal	サバの竜田揚げ 中華チリソース 319 Kcal	カレイのムニエル 185 Kcal	銀鮭の塩焼き 253 Kcal	
ランチ C	豚ロースの生姜焼き + 鮭の照り焼き Aランチ+Bランチ 550 Kcal	チキンのロースト オニオン バーベキューソース + イカフライと 白身魚のフライ 568 Kcal	鶏肉の甘辛生姜醤油焼き + カレイのレモンバター焼き 435 Kcal	肉野菜炒め + ブリの西京焼き 540 Kcal	味噌だれチキン (特製味噌の漬け焼き) + サバの竜田揚げ 中華チリソース 636 Kcal	豚ロースの ポークチャップ + カレイのムニエル 489 Kcal	チキンのロースト マスタードソース + 銀鮭の塩焼き 568 Kcal	
副菜	・ゼンマイとニラのナムル ・インゲンと 人参の味噌マヨ和え ・ひじきと つきこんにやくの煮物 ・白身魚の梅しそフライ	・フジッリと野菜の カレー風味サラダ ・小松菜と油揚げの和え ・ちくわと大根の煮物 ・肉焼壳	・白菜とコーンのごま風味 コールスローラダ ・ほうれん草と卵の炒め物 ・ピリ辛玉ねぎ天の煮物 ・カレーロロッケ	・レンコンのピリ辛きんぴら 風 ・キャベツのツナサラダ ・さつま揚げの煮物 ・お魚メンチカツ	・小松菜と切干し大根の ゴマ和えサラダ ・大根と豆苗の ゆかり和えサラダ ・ピリ辛玉ねぎ天の煮物 ・コロッケ	・マカロニと コーンのサラダ ・白菜と豆苗のおかか和え ・厚揚と大根・人参の煮物 ・揚げ春巻き	・蒸し鶏のゴマだれサラダ ・ザーサイと キャベツの中華サラダ ・ふろふき大根 ・イカカツ	
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	チキンカツカレー 684 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	温かいうどん 山菜・たぬき 378 Kcal	温かいうどん かしわ天 586 Kcal	温かいうどん きつね・わかめ 446 Kcal	味噌ラーメン 348 Kcal			
Sランチ	温かい うどん + ちくわ天と かき揚げの 天丼 880 Kcal	温かい うどん + 若菜ご飯と ロースト チキン 800 Kcal	温かい うどん + 天津丼風 卵丼 953 Kcal	温かい うどん + のり弁 白身フライ と唐揚 730 Kcal	味噌 ラーメン + チャーハン 750 Kcal		<p>チキンカツカレー</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>かしわ天うどん</p>	

- 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・丂・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・丂・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・丂・麺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。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。