

2019.6



かほくのランチメニュー

# LUNCH MENU



ご注文・お問い合わせは【河北食品】まで  
TEL.073-454-0223  
FAX.073-454-0080

MON - 月 -

TUE - 火 -

WED - 水 -

THU - 木 -

FRI - 金 -

3

## ハンバーグ

蓮根金平・高野煮

熱量:450kcal たんぱく質:20.2g 脂質:16.9g 塩分:6.1g

4

## 赤魚天ぷらの 野菜あんかけ

切干大根煮・ゴマ酢和え

熱量:320kcal たんぱく質:19.6g 脂質:11.0g 塩分:3.0g

5

## 🐔🍳🍳 タンドリーチキン

コロッケ・ひじき煮

熱量:586kcal たんぱく質:27.3g 脂質:41.7g 塩分:2.9g

6

## おでん風煮

マカロニグラタン・ビーンズサラダ

熱量:453kcal たんぱく質:17.2g 脂質:26.3g 塩分:3.2g

7

## チキン南蛮

竹輪煮・おかか和え

熱量:449kcal たんぱく質:16.6g 脂質:23.1g 塩分:3.8g

10

## 桜エビ入り コロッケ

鱈塩焼き・刻み昆布煮

熱量:296kcal たんぱく質:14.8g 脂質:13.2g 塩分:4.2g

11

## カツとじ煮

シルバーサラダ・中華炒め

熱量:413kcal たんぱく質:15.1g 脂質:21.7g 塩分:3.1g

12

## ピザ風春巻き

肉団子酢豚風・ポテトサラダ

熱量:519kcal たんぱく質:11.3g 脂質:29.4g 塩分:5.1g

13

## 豚肉生姜焼き

マカロニサラダ・煮浸し

熱量:411kcal たんぱく質:17.6g 脂質:24.9g 塩分:2.5g

14

## 🐟...🐟...🐟 さわら幽庵焼き

手作りお好みあげ・カレービーフン炒め

熱量:336kcal たんぱく質:18.0g 脂質:16.7g 塩分:2.5g

17

## ビーフカツレツ

竹輪磯辺揚げ・お浸し

熱量:522kcal たんぱく質:13.1g 脂質:20.8g 塩分:6.2g

18

彩り御飯の日

## 炊き込みご飯

シシャモフライ・さつま揚げ

熱量:327kcal たんぱく質:26.5g 脂質:11.1g 塩分:3.7g

19

## 豚の天ぷら

枝豆ふわふわ豆腐・スクランブルエッグ

熱量:458kcal たんぱく質:21.1g 脂質:26.6g 塩分:4.8g

20

## 鯖の塩焼き

ごぼうの鶏つくね巻き・バンサンスー

熱量:444kcal たんぱく質:18.6g 脂質:23.3g 塩分:3.4g

21

## エビフライ

ジャーマンポテト・豆腐そぼろあん

熱量:330kcal たんぱく質:14.2g 脂質:15.9g 塩分:2.3g

24



## 豚スタミナ炒め

もちさくポテト・チャプチェ

熱量:528kcal たんぱく質:24.5g 脂質:24.4g 塩分:2.9g

25

## 濃厚カレー ルーフライ

焼売・厚焼き玉子

熱量:336kcal たんぱく質:11.9g 脂質:16.2g 塩分:2.8g

26

## 麻婆茄子

イカの天ぷら・ひじき煮

熱量:490kcal たんぱく質:15.3g 脂質:34.3g 塩分:4.0g

27

## メンチカツ

鯿の塩焼き・スパゲティサラダ

熱量:391kcal たんぱく質:14.0g 脂質:21.5g 塩分:3.5g

28

## 豚肉の ビビンバ風

目玉焼き・鼈甲煮

熱量:407kcal たんぱく質:23.9g 脂質:23.7g 塩分:2.2g

～安全なお弁当が届くまで～

当社では、外部の専門家の方に衛生講習会を実施して頂いています。

スタッフは安全なお弁当を提供できるよう、食中毒や衛生に関して正しい知識を学びます。



【食材コラム】豚肉の栄養素や効能パワー

豚肉は牛肉より栄養価が高く、全体にやわらかく、脂肪も適度にあり、たんぱく源として優秀な食材です。ビタミンB1は牛肉や鶏肉にくらべて約10倍になります。たまった疲れ、だるさ、肩こりがすっきりなど、疲労回復の強い味方です。



お客様の大事な  
お食事のために!!

安心・安全・美味しい  
真心込めてお届けします!!

★仕入れの状況により、内容が変更する場合があります。ご了承ください。  
★栄養カロリーは、おかずのみです。  
ご飯は260gで熱量455kcal、たんぱく質6.8g、脂質0.8gです。  
★衛生上、お弁当は配達当日の13時までにお召し上がりください。

**Kahoku** HACCP  
株式会社 かほく食品 認証取得工場

<http://www.kahoku-w.com/>