

2020.3



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 -

2

鱈の塩焼き

コロッケ・大根と鶏肉煮

熱量:379kcal たんぱく質:18.4g 脂質:12.7g 塩分:3.3g

3

ハンバーグ

ハムカツ・若竹煮

熱量:403kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.1g 塩分:3.5g

4

カルボナーラ フライ

鯖の塩焼き・切干大根煮

熱量:410kcal たんぱく質:20.2g 脂質:13.7g 塩分:3.2g

5

豚キムチ炒め

えびかつ・ジャーマンポテト

熱量:519kcal たんぱく質:26.0g 脂質:26.1g 塩分:3.1g

6

タコキャベツカツ

れんこんつくね・中華旨煮

熱量:416kcal たんぱく質:17.3g 脂質:16.7g 塩分:3.0g

9

とんかつ

バンサンスー・青菜ソテー

熱量:500kcal たんぱく質:13.4g 脂質:22.6g 塩分:3.6g

10

鶏の唐揚げ

プレーンオムレツ・三目煮

熱量:478kcal たんぱく質:19.1g 脂質:26.9g 塩分:3.6g

11

豚の天ぷら

さつま揚げ・ひじき煮

熱量:423kcal たんぱく質:19.0g 脂質:16.7g 塩分:3.3g

12



さんま塩焼き

ハムステーキ・クリームコロッケ

熱量:396kcal たんぱく質:18.5g 脂質:20.2g 塩分:3.0g

13

チキンカツ

ぶりの幽庵焼き・煮浸し

熱量:395kcal たんぱく質:19.2g 脂質:16.8g 塩分:3.0g

16

メンチカツ

ミートスパゲティ・ポテトサラダ

熱量:599kcal たんぱく質:19.1g 脂質:26.7g 塩分:3.7g

17



マスの塩焼き

イカ焼き・焼売

熱量:425kcal たんぱく質:21.5g 脂質:21.1g 塩分:3.1g

18

フライドチキン

レモン和え・トマト煮

熱量:430kcal たんぱく質:17.1g 脂質:29.5g 塩分:3.8g

19

あじフライ

豆腐寄せ・ビーフン炒め

熱量:372kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.9g 塩分:3.6g

20

春分の日

23

鶏の照り焼き

春巻き・シルバーサラダ

熱量:398kcal たんぱく質:12.1g 脂質:16.6g 塩分:3.3g

24

イカの天ぷら

白身の天ぷら・しぐれ煮

熱量:413kcal たんぱく質:18.4g 脂質:19.1g 塩分:3.2g

25

ヒレカツ

マカロニグラタン・ポン酢和え

熱量:398kcal たんぱく質:14.3g 脂質:10.7g 塩分:2.8g

26

エビフライ

白身フライ・刻み昆布煮

熱量:416kcal たんぱく質:16.3g 脂質:18.7g 塩分:3.5g

27



鶏天

金平ごぼう・煮浸し

熱量:423kcal たんぱく質:18.1g 脂質:17.5g 塩分:3.3g

30

肉団子酢豚風

すき焼きコロッケ・ブロッコリーレモン和え

熱量:443kcal たんぱく質:10.9g 脂質:24.4g 塩分:3.7g

31

濃厚カレールー フライ

ミートオムレツ・大豆煮

熱量:442kcal たんぱく質:14.0g 脂質:24.5g 塩分:3.0g



～安全なお弁当が届くまで～

当社には、強烈な冷風や真空状態を利用して食材を冷やす機械が合計3台あり、調理した食材を適正な温度まで冷やしてから衛生的に盛付けしています。



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/>